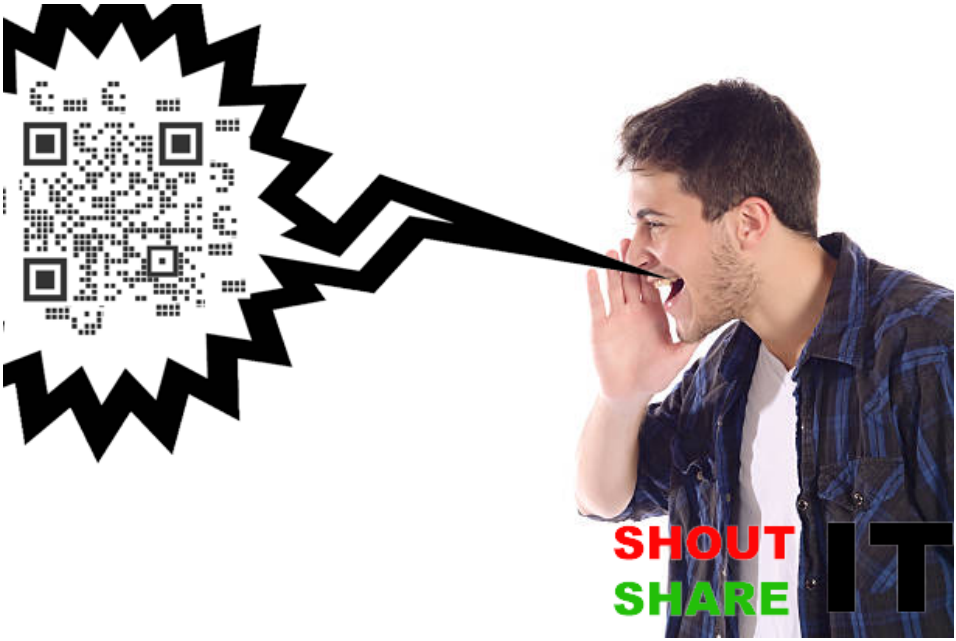
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИЙ


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Большинство пряностей, которые мы используем на кухне, являются лечебными травами. Значительную часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке. Как и всякие лекарства, травы могут лечить, а могут и вредить. Как сделать наилучший выбор? Для этого нужны энциклопедические знания, вернее – книга в кухонном шкафу!

С помощью этой книги

• вы узнаете все о 100 наиболее востребованных пряностях и их традиционных сочетаниях: карри, хмели-сунели, букет гарни, пять специй и многие другие;

• получите необходимую информацию об особенностях мошенничества при производстве и продаже пряностей и специй;

• научитесь сочетать пряности наилучшим образом для получения особенного вкуса и аромата, но, главное, для укрепления здоровья.

- Виктория Карпухина
  - Кисло, сладко, солоно, горько… что еще?
  - 100 приправ, и все, что нужно о них знать
    - Аир, аптечная пряность
      -
      - Как используют пряность
      - Польза от аира и предостережение
    - Айован (аджан, ажгон)
    - Ангелика
    - Анис – для дыхания полной грудью
      -
      - Способы употребления аниса
      - Польза и вред аниса
    - Аннато, тайна краснокожих
    - Асафетида, или Восток – дело тонкое
    - Бадьян, звездная пряность
      -
      - Область применения бадьяна
      - Полезные свойства бадьяна
    - Базилик. Кому фиолетовый, а кому зеленый
      -
      - Базилик на любой кухне
      - Наилучшие сочетания пряностей с базиликом
      - Способы хранения базилика

- Воздействие на организм
- Барбарис, зимняя ягода
  -
  - Где используют барбарис
  - Лечебные свойства ягод
- Бархатцы (кардобенедикт)
- Бергамот для графского чая
  -
  - Свойства бергамота
- Бурачник (бораго)
- Ваниль. Сердце Черного Цветка
  -
  - Продукты из натуральной ванили – выбор и хранение
  - Секреты употребления
  - Шоколад, конфеты, пудинги, кремы, мороженое
  - Выпечка, напитки
  - Польза и вред
  - Ванильный сахар
- Васаби, корень Фудзиямы
  -
  - Что должна содержать паста «Васаби»
- Галангал
- Гвоздика – прилив бодрости с бульоном и чаем
  -
  - Гвоздика в Европе и России
  - Влияние гвоздики на организм
- Гибискус. Где растет чай каркаде
  -
  - Как правильно заварить каркаде
  - Воздействие на организм
- Глютамат натрия. Выбор за вами
- Горчица, изысканный сорняк
  -
  - Горчица салатная и горчица морская
  - Белая горчица, она же желтая, она же английская
  - Черная горчица, она же французская и настоящая
  - Сарептская горчица, она же коричневая, китайская и индийская
  - Горчичный порошок
  - Паста горчица

- Дижонская горчица
- Бордосская горчица
- Провансальская горчица
- Баварская горчица
- Датская горчица со сливками
- Горчичное масло
- Воздействие горчицы на организм

- Душица
- Дягиль для сибирского здоровья
  -
  - Полезные свойства дягиля
- Зира, или кумин, не путать с тмином!
  -
  - С чем едят зиру
  - Влияние на организм
- Зубровка для силы зубра!
  -
  - Применение в народной медицине
- Имбирь. Антиоксидант и антисептик
  -
  - Виды имбиря
  - Воздействие имбиря на организм
  - Применение в кулинарии
- Иссоп, монастырская трава
  -
  - Польза от иссопа
- Калган (галангал) и калган-трава не одно и то же!
- Каперс означает «желание»
  -
  - Где используют каперсы
  - Джонджоли – не каперсы, но тоже вкусно!
- Кардамон, пряность императорского стола
  -
  - Способы использования кардамона
  - Целебный свойства
  - Условия хранения кардамона
- Кервель, он же купырь, но не дягиль!
  -
  - Область применения
  - Хранение кервеля
  - Полезные свойства кервеля
- Кориандр (кинза). Дань Греции во французской кухне

- Где используют кориандр
- Польза от кориандра

- Корица и кассия. Не ошибитесь при выборе!
  - Как различить корицу и кассию
  - Польза и вред
  - Секреты употребления корицы
  - Обработка корицы для овощных блюд
- Коричневый сахар – для тех, кто любит… сахар
- Кумин
- Кунжут: откроешь сезам – получишь тахинную халву
  - Употребление кунжута
  - Кунжутное масло
  - Хранение кунжута
  - Польза от кунжута и противопоказания
- Куркума – индийский энергетический корень
  - Куркума в национальных кухнях
  - Осторожно: куркума zedoaria
  - Польза от куркумы
  - Применение куркумы
- Лавровый венок для любого блюда
  - Целебные свойства листа
- Луковая радость: шалот, рокамболь и другие
  - Лук репчатый
  - Лук-батун
  - Лук-порей
  - Как используют лук-порей
  - Лук – шалот
  - Рокамболь или лук причесночный
  - Шнитт-лук
  - Влияние лука на организм
- Майоран, «несравненный»
  - Где применяют майоран
  - Сочетание с другими пряностями
  - Воздействие на организм
- Мелисса, пчелиная трава
  - Мелисса на кухне
  - Мелисса для укрепления здоровья

- Мускатный орех с Островов Пряностей
  -
  - Полезные свойства мускатного ореха
  - Применение мускатного ореха
- Мята. Трава, обостряющая ум
  -
  - Мята перечная
  - Садовая мята
  - Бергамотная мята, или монарда
  - Воздействие мяты на организм
- Огуречная трава (бурачник). Василек с запахом огурца
  -
  - Сочетание с другими пряностями
  - Воздействие на организм
- Орегано, или душица, радость гор
  -
  - Как использовать душицу на кухне
  - Полезные свойства приправы
- Пажитник (шамбала, уцхо-сунели, сминдух …). Пряность семи морей
  -
  - Пажитник в различных кухнях
  - Польза и вред пажитника
- Паприка, пряность для любого блюда
  -
  - С чем едят паприку
  - Семь сортов паприки
  - Польза и вред паприки
- Пастернак, полезней морковки
  -
  - Как используют пастернак
  - Влияние на организм
- Перец. Хоть чаще всего – не перец!
  -
  - Душистый или ямайский перец
  - Применение в кулинарии
  - Лечебные свойства
  - Белый, зеленый и черный перец
  - Черный перец
  - Зеленый перец
  - Белый перец
  - Воздействие перца на организм
  - Хранение перца

- Чили, или красный перец
- Розовый, или бразильский перец
- Сычуаньский перец
- Тасманийский перец

- Петрушка. Аромат камня
  -
  - Хранение петрушки
  - Польза от петрушки
- Реган
- Розмарин, морская роса
  -
  - Где используют розмарин
  - Лечебные свойства
- Сельдерей, пряность для больного желудка
  -
  - Как используют сельдерей
  - Хранение сельдерея
  - Польза от сельдерея
- Смеси пряностей
  - Букет гарни
    -
    - Обязательные французские компоненты букета гарни
    - Дополнительные компоненты
    - Русские добавки к французскому букету
  - Карри
  - Пестрая соль (шарена сол)
  - Усянмянь или Пять специй, китайская смесь
    -
    - Классическая смесь Усянмянь
  - Французская классическая смесь
  - Хмели-сунели
- Соевый соус – всего 4 компонента!
  -
  - Темный и светлый соус – секреты употребления и польза
  - Распознаем подделку и правильно храним соевый соус
- Суданская роза
- Тархун
- Тимьян, или чабрец, фимиам Афродиты
  -

- Где используется тимьян
- Условия хранения
- Польза и противопоказания

- Тмин – аромат горячего «Рижского»
  -
  - Когда не обойтись без тмина
  - Воздействие на организм
  - Тмин черный, лекарство Пророка
  - Целебные свойства черного тмина
- Тмин индийский
- Укроп, трава для выхода в свет
  -
  - Несколько советов по использованию пряности
  - Польза от укропа
  - Заготавливаем укроп на зиму
- Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат!
  -
  - Бальзамический уксус
  - Виноградный уксус
  - Винный уксус
  - Рисовый уксус
  - Столовый уксус
  - Другие виды уксусов
  - Яблочный уксус
- Фенхель. Полезен от корешка до семечек
  -
  - Как использовать фенхель
  - Польза от фенхеля
  - Выбор и хранение фенхеля
- Хрен – острый и смягченный
  -
  - Воздействие хрена на организм
  - Как смягчить или обострить приправу из хрена
    -
    - Белый хрен
    - Красный хрен
    - Хрен со сметаной и яблоками
- Цикорий. Не в кофе, а в пиццу
  -
  - Как использовать цикорий
  - Польза цикория
- Чабер, перечная трава

- Секреты употребления
- Польза и противопоказания к употреблению
- Условия хранения

- Чабрец
- Черемша. Лист ландыша, а запах чеснока
  - Свойства черемши
  - Способы употребления в кулинарии
- Чеснок. Специя для воспитания воздержанности
  - Чеснок в национальных кухнях
  - Воздействие на организм
- Шалфей. Пряность для хорошей памяти
  - Полезные свойства шалфея
- Шафран иранский и имеретинский (бархатцы)
  - Иранский шафран
  - Шафран имеретинский, или бархатцы
  - Полезные свойства бархатцев
- Эстрагон, или тархун. Уж или дракон?
- Хранение эстрагона

○ Рецепты соусов

- Горчичные соусы
- Соус для картофеля и овощей
- Имбирные соусы и пряное масло с имбирем
- Любимые соусы

Виктория Карпухина
Энциклопедия целительных специй: имбирь, куркума, кориандр, корица, шафран и еще 100 исцеляющих специй

Кисло, сладко, солоно, горько… что еще?

Традиционная китайская приправа «Пять специй» содержит пряности, соответствующие пяти вкусовым ощущениям. Пять пряностей совместно работают так, что после их употребления улучшается обмен веществ и наш организм испытывает прилив бодрости. Идея соединить полярные ощущения вытекает из представления о гармонии: целое слагается из противоположностей. Кисло, сладко, солоно, горько и остро – этими свойствами обладают пять пряностей, определяющих китайский обед. Остро, остро и еще острее – так можно подумать об индийской карри, если сухую смесь попробовать на вкус. Но стоит ей поработать на сковороде, постепенно раскрыть многие ароматы, как весь Восток вспорхнет и закружится над нашей кухней. А в грузинскую приправу хмели-сунели могут войти любые травы, которые примерещатся хорошему повару в погожий день. И результат тоже будет отменный, поскольку гармония пряностей звучит у повара в душе!

Что же это, безошибочное чутье? Конечно! Искусство, наитие, чудо? Конечно! Но еще и огромный запас знаний, без которого манипулировать пряностям и специями сложно, да и опасно! К слову, давайте разберемся с кулинарными понятиями, чтобы использовать их уместно.

Приправой можно назвать все, от чего пища становится более аппетитной: специи, смеси пряностей, соусы, кетчупы и даже сметану! Полили оладьи сметаной – вот вам и замечательная приправа.

Понятие «специи» включает в себя усилители вкуса различного происхождения: соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, пасту горчица, подготовленные пряные травы и так далее.

А что же такое пряности? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, как у самой дорогой пряности шафран. Пряностями являются многие огородные растения – лук, чеснок, зелень. Они придают блюду особенный аромат, вносят собственные нотки во вкус. Большинство пряностей является лечебными травами, и часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке!

Вы ведь никогда не покупали в аптеке лекарства исключительно по вкусу – сладенький сироп, горький порошок,

кисленькая микстура? Вы всегда хотели доподлинно знать, чем должно помочь, а чем может и навредить то или иное средство. С пряностями дела обстоят точно так же: одни мы приобретаем во спасение, другие для усугубления проблем. Организм, к сожалению, не всегда подготовлен к идеальному здоровому выбору, иначе бы люди жили по 100 лет, не зная боли!

Вот вам простой пример. Мало кто не любит чеснок, и много кто испытывал неприятные ощущения после его употребления: раздражение кишечника, головную боль, давление в области сердца. Замечательная по сути своей пряность чеснок в больших дозах или при определенных состояниях организма может убить здоровую микрофлору кишечника, уменьшить жидкую фазу крови, вызвать спазмы сосудов. Что же теперь, не есть чеснок? Обязательно есть, только пробовать его комбинации с кинзой, гранатом, медом, которые приглушат отрицательное воздействие, а пользу увеличат!

Из этой книги вы узнаете все, что требуется знать о пряности, которую любите или только-только собрались опробовать. Обязательно удивитесь тому, как много у вас впереди открытий в области разнотравья.

Почерпнете печальную, но необходимую информацию об особенностях товарных подмен в сфере пряностей и специй. Но быстро утешитесь новым благонадежным выбором.

Научитесь сочетать пряности волшебным образом для наилучшего вкуса и аромата, но, главное, для укрепления собственного здоровья!

Для того чтобы пользоваться книгой было удобно, названия приправ расположены по алфавиту. У многих трав в ходу несколько наименований, синонимы тоже размещены по алфавиту, но от одного названия возможна ссылка на другое.

100 приправ, и все, что нужно о них знать

Аир, аптечная пряность

Аир родился в Гималаях и распространился в Индии. Говорят, еще воины Александра Македонского оценили эту лечебную пряную траву во время изнурительных индийских походов, после чего предприимчивые финикийские купцы стали поставлять его в Грецию.

Со временем болотный аир разросся по всему свету, и в средневековой Европе его использовали как заменитель дорогих пряностей – корицы, имбиря, мускатного ореха. В Старом и Новом Свете из аира готовили засахаренные цукаты, которые полюбили дети и взрослые. А вдумчивые ботаники и аптекари оценили живительную силу нового лакомства.

Пройдитесь вдоль берега медленной речки, побывайте на лугу, у тихой заводи – вы обязательно найдете высокие сабельные стебли аира, из-за которых его прозвали татарский сабельник (к слову, не перепутайте с лекарственной травой «болотный сабельник», это совсем другое растение). В России вообще много местных названий аира: **явр**, **ирный корень**, **лепёха** и другие.

Как используют пряность

Значение аира, как пряности, в Европе упало – он стал достоянием фармацевтики. А в вегетарианских районах Индии никогда не перестают использовать все, что само растет и просится в котел. Справедливости ради, надо сказать, что индийский аир имеет более выраженный аромат, как все, что растет под тропическим солнцем. И там дробленый корень аира добавляют в мясо при тушении, в бульоны и супы.

✓ **Для тушеного мяса**. На европейский вкус корень аира горьковат, поэтому корень лучше не дробить, а поместить в кастрюлю большим куском незадолго до конца приготовления. А потом вытащить.

✓ **Для салатов.** В салатах используют побеги листиков аира. Только не переборщите с порцией! В больших количествах аир вызовет тошноту.

✓ **Для настоек и ароматизации ликеров.** Напитки с аиром прекрасно возбуждают аппетит. Надо только помнить, что используется он в тех рецептах, где предполагаются *горькие* специи.

✓ **Для цукатов.** Чай с засахаренным аиром напомнит средневековую Европу и поднимет иммунитет – см. рецепт.

Польза от аира и предостережение

В давние времена аир использовали для очистки непригодной воды вместе с угольными поленьями, такова бактерицидная способность травы.

Сегодня аир болотный используется **в официальной медицине** как противомикробное средство, спазмолитик в составе сосудорасширяющих, кровоостанавливающих, мочегонных и тонизирующих препаратов.

В народной медицине его применяют:

✓ при болезнях желудка и кишечника, метеоризме, плохом аппетите, тошноте, рвоте;

✓ для лечения простуд и бронхитов;

✓ при желчнокаменной и мочекаменной болезни;

✓ для лечения женских болезней, при климаксе. Для усиления потенции;

✓ для ванночек при инфекционных заболеваниях кожи. Для усиления роста волос. В аюрведической медицине аир применяют для очистки крови и сосудов от токсинов, при нарушениях памяти, головных болях, неврозах.

Предостережение:

Аир вреден при острых воспалениях почек, повышенной кислотности желудочного сока и острой язвенной болезни.

Корень аира может понизить давление крови.

Засахаренный аир

Нарезанные кусочки свежего корня аира промываем и помещаем в густой сахарный сироп или растопленное засахарившееся варенье. Варим 5–10 минут, затем отцеживаем сироп, высушиваем цукаты и пересыпаем их сахарной пудрой.

Айован (аджан, ажгон)

см. *Кумин*

Ангелика

см. Дягиль

Анис – для дыхания полной грудью

Сладковатый аромат **аниса** напоминает фенхель и бадьян. В Индии анис называют «иностранный фенхель», чтобы отличать от собственно фенхеля, и используют и в сладких, и в рыбных, и в мясных блюдах.

В русскую кухню и на российские огороды анис пришел в начале 19 века и довольно быстро получил достойную оценку виноделов. Но и не только! Семена аниса стали класть в заливку для мочения яблок. Через некоторое время зимний сорт яблок, наиболее подходящий для мочения, прозвали «анисовкой».

Ароматную траву издавна добавляли в блюда из сырых овощей: в свеклу, капусту. Сегодня зелень используется и во фруктовых салатах. А семена уже традиционно применяют для улучшения вкуса маринадов при закрутке кабачков, огурцов и томатов.

В Европе анис использовали в печеньях и пряниках, а также в рецептах фирменных напитков. Анис – важный компонент в составе абсента и ракии.

Способы употребления аниса

✓ Несмотря на древнюю путаницу между ароматом аниса и бадьяна, взаимозаменяемость специй сомнительна.

✓ А вот в рецептах, включающих *фенхель*, можно использовать анис, как вариант, хотя чаще смешивают обе пряности.

✓ Кроме фенхеля, анис отлично гармонирует с *лавровым листом* и *кориандром*. Смесь этих трав значительно улучшит вкус ухи из морской рыбы.

✓ Молодая вареная картошка пойдет на ура в сметанном соусе со смесью *чеснока, укропа, аниса* и *фенхеля*. Этой же смесью специй со сметаной или йогуртом можно замариновать рыбу, птицу.

Польза и вред аниса

В официальной медицине

✓ Анис используется как дезинфицирующее и отхаркивающее средство при заболеваниях бронхов и легких.

✓ Анис входит в состав микстур от кашля. Много лет назад при простуде назначали эликсир «капли датского короля», его

незабываемый вкус определяется маслом аниса.

✓ Иногда анис добавляют в препараты только для облагораживания вкуса.

В народной медицине

✓ Семена аниса улучшают моторику кишечника, снижают возбудимость сердечной мышцы (то есть нормализует сердечный ритм).

✓ Анис полезен при метеоризме, кишечной колике.

✓ Чтобы укрепить нервную систему, пьют анисовый чай, в состав чая можно ввести также тмин и фенхель. Правда, этот чай имеет невыраженные мочегонные и слабительные свойства.

✓ Три грамма семян аниса в день нормализуют менструальный цикл – употребление аниса, как специи, как раз послужит для оздоровления.

✓ Считается, что употребление аниса улучшает лактацию. Если учесть, что анис снимает и кишечную колику, для малыша может быть двойная польза, а для мамы разнообразие в диетическом питании.

Есть несколько строгих **противопоказаний**: специю нельзя употреблять при беременности (из-за опасности сокращений матки) и при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (анис может вызвать дополнительное раздражение воспаленной слизистой).

Настойка аниса

Нельзя не сказать несколько слов об анисовой водке или настойке, которую любили наши предки. Вот один из *старых рецептов*:

> Возьми фунт анису, двенадцать золотников тмину, девять золотников фиалковаго корня и десять с половиною золотников сухой лимонной корки, искроша и истолокши все вместе, налей шестью штофами хорошаго отъемнаго вина и перегони.

В адаптированной к *современности* системе мер и в более скромных пропорциях (старый рецепт рассчитан на 7,3 литра крепкого напитка) этот рецепт выглядел бы так:

• 100 г аниса,

• 1½ столовой ложки тмина,

• 1 столовая ложка корня фиалки,

• 1½ столовой ложки сухой лимонной корки,

• 2 литра хорошего отъемного вина (в нашем представлении – хорошей водки).

Аннато, тайна краснокожих

Приправа аннато – это красные семена вечнозеленого тропического дерева, растущего вдоль берегов Амазонки. Главным достоинством аннато является несмываемый красный пигмент, содержащийся в семенах.

Ацтеки считали аннато священными ягодами, отгоняющими злых духов, и вымазывали себя аннатовой краской от пяток до макушки. И по сей день в тех местах встречаются убежденные потомки краснокожих.

А зачем нам знать про аннато? Для спокойствия! Масло, маргарин, копченая рыба, кондитерские изделия из США, французские и английские твердые сыры часто окрашивают с помощью аннато. Таким образом, сыры Ливар***о*** и Красный Чеширский – вкусны, безвредны, да еще и защищают от злых духов!

Асафетида, или Восток – дело тонкое

Иранскую (а также афганскую и курдскую) пряность **асафетида** на родине называют ***инг, асмаргок, илан.*** И лучше бы нам не знать ни переводов, ни латинских уточнений, характеризующих асафетиду. Потому что любое уточнение подчеркивает отвратительный запах пряности.

В свежем виде асафетида способна нанести серьезный удар по всем кухонным ароматам, а также проникнуть в комнату и намертво впитаться в ковры и диваны.

В чем же секрет восточного вкуса? А в том, что запах становится удивительно приятным после обжаривания растения в масле. И слава жареной асафетиды пошла от древнего трактата «Камасутра», в нем она значится как специя, устраняющая сердечную боль и отдаляющая старость.

Готовая пряность – это миндалевидные зернышки обжаренной смолы или порошок асафетиды, которые являются заменителем чеснока, хорошо сочетаются с *куркумой, тмином, черной горчицей* и *имбирем*.

В азиатской кухне асафетиду используют как приправу к баранине и рису.

Бадьян, звездная пряность

Бадьян часто называют звездчатым анисом. Его аромат точь-в-точь анисовый, хотя менее резкий, смягченный. А коробочка (розетка) похожа на морскую звезду с 8–12 лучиками. Еще бадьян называют анис ***китайский***, или ***индийский***, или ***сибирский,*** или ***корабельный***.

Хотя вкус бадьяна от аниса заметно отличается – изначально нет анисовой приторности, он скорее сладко-горький. Анис и бадьян не взаимозаменяемы, если в рецепте значится бадьян, значит, анис не подходит.

> **Предостережение!**
>
> На Кавказе, в Сибири и Средней Азии растет **японский бадьян** – ни в коем случае нельзя путать его с пряностью бадьян. ***Японский бадьян*** имеет сильный неприятный запах, а эфирное масло вызывает ожоги кожи. Японский бадьян – это ядовитое растение!

Область применения бадьяна

Бадьян отлично сочетается с *черным перцем, фенхелем, корицей, гвоздикой, имбирем*.

Для сладких блюд. В Европе и у нас бадьян применяют в приготовлении сладких блюд и выпечки: печенья, пирогов, кексов, фруктовых желе и супов, пудингов и компотов, варенья – из слив, айвы, груш, вишни, яблок. Бадьян улучшает вкус варенья и продлевает срок хранения.

> Если в вишневое варенье добавить бадьян, оно не засахарится в течение 3 лет. На таз варенья достаточно 1 звездочки бадьяна.
>
> Для желе и компотов хватит 1/4 чайной ложки порошка бадьяна или 1–2 лучиков на 11/2 литра фруктового блюда.

В кондитерские изделия бадьян кладут в процессе замешивания теста или в начинку. При нагревании пряность постепенно отдает аромат, который сохраняется в готовом продукте (анис таким свойством не обладает).

В сладкие блюда бадьян надо добавлять за 5–10 минут до снятия с огня. После приготовления блюдо закрывают крышкой и дают настояться.

Для консервации. В последнее время в Европе бадьян стал популярен как пряность для маринадов.

Для мяса. На Востоке бадьян идет к жареной баранине, тушеной говядине, птице. Мясо посыпают бадьяном гуще, чем солью. А еще иногда смешивают порошок бадьяна с растительным маслом и сахаром.

В мясные блюда бадьян можно класть из расчета 1 грамм на порцию.

Для подливок к овощам, рису и яичным блюдам бадьян смешивают с луком, перцем и чесноком.

Для напитков. Во Франции бадьян – частый ингредиент настоек и ликеров. В Индонезии и на Шри-Ланке популярен чай с бадьяном.

Полезные свойства бадьяна

Бадьян, по уверениям восточных целителей, освежает дыхание и мысли. А в официальной медицине его используют для улучшения вкуса микстур, а также в составе некоторых лечебных сборов, поскольку:

✓ бадьян обладает противовоспалительным свойством. Лечит горло, снимает осиплость голоса и облегчает кашель;

✓ оказывает ветрогонное действие, улучшает пищеварение;

✓ полезен при учащенном сердцебиении, поскольку обладает успокоительным действием.

Базилик. Кому фиолетовый, а кому зеленый

Душистую пряность базилик в Закавказье называют ***реган, рейхан, райхон*** и обязательно используют при приготовлении баранины. В итальянской кухне эта приправа – обязательный компонент соусов. Поскольку базилик прекрасно прижился и в наших краях, есть возможность и в нашей кухне в полной мере использовать его ароматические и вкусовые качества.

Только для начала разберемся, листики какого цвета нам больше подходят. **Фиолетовые базилики** отличаются более резким запахом, их-то как раз используют на Кавказе и в Азии. А изысканный и нежный **зеленый базилик** – достояние средиземноморской кухни.

Теперь посмотрим, как его используют в разных частях света!

Базилик на любой кухне

Повсеместно эта пряность входит в состав маринадов и томатных соусов, а так же ароматных смесей, заменяющих черный перец. Обязательно добавьте базилик при консервации кабачков и томатов, при мариновании баклажанов и в кадушку с квашеной капустой.

✓ В Узбекистане свежие и сушеные листочки фиолетового базилика являются самостоятельным блюдом, дополнением к плову. В жаркий день несколько листиков кладут в пиалу с чаем.

✓ В Азербайджане семена пряности добавляют в напитки, мясные паштеты, салаты из свежих овощей, практически во все супы (в том числе кисломолочные) и бульоны, в тушеную баранину, говядину, мясной фарш.

✓ В Германии молодые побеги и листики мел ко шинкуют и добавляют в бутербродное масло.

✓ Во Франции базилик считается дополнением к помидорам и зеленым овощам, приправой к колбасам, омлетам.

✓ В Италии базилик подают к сыру, пиццам и обязательно вводят в состав соусов к пасте (см. ***Рецепты соусов/«Песто», итальянский соус с базиликом***). И во всем Средиземноморье считается, что блюда из крабов несовершенны без базилика.

Наилучшие сочетания пряностей с базиликом

Молодые побеги базилика (листья и веточки) применяют для

ароматизации *уксуса* (способ ароматизации см. ***Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат***). Такой уксус идеально подходит к салатам. Для остроты блюда используют сочетание с *чабром*, для перечного запаха – с *розмарином*. Для пикантного вкуса используют сочетание с *майораном, кориандром, мятой* и *эстрагоном*. Томатный сок с сухими толчеными листьями базилика – это изысканный напиток.

Базилик добавляется в блюдо непосредственно перед употреблением. Пряности нужно совсем немного, несколько листиков!

Способы хранения базилика

✓ Сушеный измельченный базилик хорошо хранится в стеклянной или фарфоровой емкости.

✓ Свежий базилик можно нарубить и залить оливковым маслом, едва прикрывающим слой пряности. Хранится такой состав не долго, по скольку масло довольно быстро окисляется. Но на месяц запас сделать можно, поместив готовый состав в холодильник.

✓ Базилик можно засолить на зиму. Ароматические свойства сохранятся в полной мере. Способ засолки такой:

• 100 г рубленых листьев и побегов базилика,

• 20 г поваренной соли.

Вымытые побеги с листочками посушить и нарезать на куски до 1 см. Сложить в стеклянную банку, пересыпая солью. Хранить в холодильнике.

Воздействие на организм

Начнем с приятного.

✓ Базилик – прекрасный источник витаминов, оказывает тонизирующее влияние на организм.

✓ Укрепляет стенки кровеносных сосудов, помогает противостоять артериальной гипертензии.

✓ Обладает спазмолитическим действием, за счет уменьшения спазмов в мускулатуре внутренних органов базилик уменьшает боль при почечной колике, кишечных спазмах.

✓ При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, воспалении мочевыводящих путей народная медицина рекомендует принимать настои и отвары базилика.

А теперь очень **важные предостережения**, отнеситесь,

пожалуйста, внимательно!

Базилик увеличивает свертываемость крови, поэтому нежелателен при варикозной болезни вен, особенно тромбозах и тромбофлебитах, при повышении скорости свертывания крови.

Пряность не стоит употреблять при серьезных сердечно-сосудистых нарушениях, и категорически запрещено в послеинфарктных состояниях.

✓ Мясо, маринованное в пряной зелени

• 500 г филе свинины или молодой говядины,
• 1 чайная ложка сухого базилика,
• 1 чайная ложка эстрагона,
• зелень петрушки,
• укроп,
• 1–2 зубчика чеснока,
• растительное масло,
• соль,
• черный молотый перец.

Нарезать филе свинины на стейки, выложить кусочки мяса в глубокую эмалированную посуду. Зелень укропа и петрушки измельчить, мелко порубить чеснок. Мясо посолить, натереть перцем, чесноком, зеленью и специями – базиликом и эстрагоном. Поставить в холодильник на 1½ –2 часа. В хорошо разогретую сковороду с растительным маслом выложить замаринованное мясо, обжарить до золотистой корочки, затем слегка потушить под крышкой до готовности.

Барбарис, зимняя ягода

Плоды колючего барбариса называют «северным лимоном». К тому же «лимон» этот горчит, поэтому больше похож не на лимон, а на горький апельсин, он же бергамот.

Но если ягодки собирать не летом, а поздней осенью, в подмороженном виде, горечи почти нет. А пользы много: и для улучшения гастрономических свойств кушаний, и для здоровья.

К сожалению, в продаже не так уж часто встречаются свежие (мороженые) ягоды барбариса. Чаще можно встретить пакетики с высушенными ягодами или порошком. Предпочтительнее покупать сухие ягоды, так легче идентифицировать настоящий продукт.

Однако кусты барбариса не растут разве что в Австралии и на полюсах холода, поэтому насобирать ягодки можно и своими руками!

Где используют барбарис

✓ Барбарис вводят в состав соусов к мясу (см. ***Рецепты соусов/Барбарисовый соус для мяса***).

✓ На Кавказе ягодки добавляют в *хрен*.

✓ В Средней Азии кладут в плов в конце приготовления. Сушеными и истолченными в порошок ягодами приправляют люля-кебаб, шашлык, бульоны из баранины.

✓ В старой русской традиции барбарис мариновали или солили, чтобы подавать к мясу и дичи.

✓ Из барбариса можно варить варенье, желе, сироп. Или добавлять для кислинки в варенье из сладких фруктов.

Лечебные свойства ягод

Барбарис повышает аппетит, является природным антибиотиком, улучшает иммунную реакцию организма, чистит печень, лечит простудные заболевания. Ягоды являются антиоксидантом и обладают антиканцерогенным свойством. Барбарис является компонентом препаратов для лечения печени и желчного пузыря.

В **народной медицине** с помощью барбариса борются с повышенным давлением, ревматическими болезнями, кашлем и ангиной.

Бархатцы (кардобенедикт)

см. *Шафран имеретинский*

Бергамот для графского чая

Если вы любите английский чай Earl Grey, значит, запах бергамота вам по душе. Существует множество легенд, одна неправдоподобней другой, кто придумал ароматизировать цейлонский чай эфирным маслом бергамота (или ***горького апельсина***) и почему свое название чай получил в честь графа Чарльза Грея.

Доподлинно известно только, что масло горького апельсина из Индии экспортировалось в Англию в те времена, когда граф Грей был крупным владельцем индийских чайных плантаций. И вот случайно или умышленно, но однажды чайный лист пришел к берегам Англии с «посторонним» ароматом. Торговцы были озадачены, но, к их удивлению, ароматизированный напиток пришелся англичанам по душе!

Свойства бергамота

Теперь-то мы знаем, в чем кроется секрет чая с бергамотом:

✓ аромат бергамота избавляет от неуверенности и уныния, стабилизирует психику и повышает самооценку;

✓ активизирует мышление и творческие способности человека. Перед экзаменом рекомендуется вдыхать эфирное масло бергамота (в крайнем случае, грейпфрута);

✓ снимает головную боль;

✓ стимулирует пищеварительный процесс, снимает спазмы кишечника;

✓ чай с бергамотом обладает антимикробным и антивирусным действием, способствует укреплению иммунитета.

В Китае и Японии бергамот входит в состав чая в виде цветочных бутонов. Такой чай тоньше и изысканней традиционного ароматизированного чая, но и намного дороже.

> К слову, «Эрл Грей» довольно часто ароматизируют не бергамотом, а монардой, или бергамотной мятой. Не подумайте, что монарда является ложкой дегтя в стакане с чаем. Это замечательная пряность, но с иными свойствами (см. Мята …/Бергамотная мята)

Бурачник (бораго)

см. *Огуречная трава*

Ваниль. Сердце Черного Цветка

Ваниль появилась в Европе гораздо позже других десертных пряностей, проделав долгий путь из Мексики. Ацтеки хорошо знали и любили Черный Цветок из семейства орхидей. Цветок самой дорогой ванили открыт всего один день, опыляется только одним видом пчел и отдельными птичками колибри. После удачного опыления можно ожидать завязи темно-коричневого стручка, который используется как пряность – ваниль придает выпечке изысканный аромат и терпко-сладкий вкус.

Мексиканская ваниль признана лучшей. Но выращивание Черного Цветка давно перестало быть прерогативой Мексики, поэтому любимой европейской пряности теперь приходится обходиться без единственного вида мексиканских пчел. И постепенно пришло осознание, что и остальные виды натуральной ванили, которые раньше считались фальсификатом, по-своему хороши.

Антильская или **гваделупская** ваниль (маркировка *Vanilla Pompona*) и **таитянская** ваниль (*Vanilla Tahitiensis*) имеют цветочную ноту. **Мадагаскарская** ваниль обладает сильным, но гармоничным запахом и едва ли разочарует любителей сладкого.

Любую маркировку *Vanilla* мы можем считать вполне достаточной, чтобы рассчитывать на приобретение чудесной пряности. Такая маркировка наносится на упаковку стручков или натуральной ванили (готовая смесь сахарной пудры с натуральной ванилью).

Обозначение на мороженом, например *Vanilla flavored* ice cream, означает, что в ванильном мороженом до 40 % искусственного ванилина. Надпись *Artificial vanilla-flavored* свидетельствует, что десерт изготовлен на синтетическом ванилине, то есть продукте сомнительного качества.

Продукты из натуральной ванили – выбор и хранение

Качественный ***стручок ванили*** вырастает мягким, эластичным, маслянистым на ощупь. Длина стручка 10–12 см. Его поверхность покрыта белыми кристалликами ванилина. Отклонения от нормы снижают качество мексиканской ванили:

✓ если *палочка твердая, ломкая, имеет трещины, раскрылась* – значит, ценные масла выветрились из-за неправильного приготовления или хранения.

✓ *светлый окрас* тоже свидетельствует о низком качестве.

Ванильные стручки можно хранить годами, они не теряют аромат. Емкость для хранения должна быть сухой и герметичной, ее помещают в прохладное место.

Ваниль существует в разных формах.

✓ Из высушенных и размолотых стручков готовят ***ванильный порошок***. Порошок отлично раскрывает аромат при нагревании, поэтому используется в пекарном производстве.

✓ В кремы, мороженое, десерты добавляют ***ванильный экстракт*** – спиртовой раствор, настоянный на измельченных ванильных стручках. Экстракт прозрачный, имеет коричневый цвет, сильный аромат. Совершенно не переносит тепловой обработки, поэтому не годится для выпечки.

✓ Концентрированный ванильный экстракт называется ***ванильная эссенция***. Аромат экстракта и эссенции раскрыт сразу, поэтому на пробу вы всегда определите, достаточно ли ванили в вашем креме.

✓ При помещении ванильных стручков в сахарную пудру получается ***ванильный сахар***, который используют в выпечке, для украшения фруктов, десертов. В продаже вы можете найти синтетический ванилин и ванильный сахар. Они изготавливаются из веществ, не имеющих ничего общего с цветком ванили. Чаще всего из побочных продуктов древесного производства. Но вы можете приготовить ванильный сахар и самостоятельно.

Секреты употребления

Натуральная ваниль не любит соперничать с другими специями, но хорошо сочетается с кокосовой стружкой. На пробу можно взять сочетание ванили с корицей и шафраном, может быть, вам понравится этот букет. Если нет – поэкспериментируйте с пропорциями.

Шоколад, конфеты, пудинги, кремы, мороженое

Если вы стали счастливым обладателем *стручка ванили*, осторожно разрежьте его в продольном направлении, чтобы извлечь семена и жидкость. Семена и жидкость надо добавить в небольшое количество молока и, для более полного извлечения аромата, прокипятить молоко с ванилью. Полученный раствор надо процедить и уже душистое молоко добавить в изделие.

В зависимости от блюда, ваниль добавляют по-разному.

✓ Для ароматизации кремов можно также приготовить ванильный сахар (рецепт см. ниже), но сахар даст менее

насыщенный аромат.

✓ В кремы, пудинги или мороженое ваниль добавляют сразу после приготовления.

✓ Для пропитки тортов, бисквитов можно использовать ванильный сироп. Для этого в сироп вводят молотую ваниль из расчета 1/8 стручка на 1 кг продуктов, составляющих тесто.

Выпечка, напитки

Если включение молока не годится для рецепта (например в шоколаде или конфетах), то стручок ванили можно растереть в фарфоровой ступке и добавить в сахарную пудру из расчета 1 стручок на 500 г сахара. Не увеличивайте пропорции, иначе пудра станет горькой и испортит все изделие!

В тесто ваниль вводится перед тепловой обработкой.

А для обсыпки печенья используйте ванильный сахар.

Польза и вред

Природная ваниль улучшает пищеварение, тонизирует организм, способствует лечению нервных расстройств, лихорадки.

Говорить о вреде ванили нет смысла, поскольку количества пряности, вызывающие аллергию, достаточно велики – с десертом их употребить не удастся. А ради удовольствия съесть 50 г ванили очень дорого, да и горько! Даже сладкая ваниль в больших количествах сильно горчит.

О **вреде синтетического ванилина** можно говорить много. Его производят из различного исходного сырья, но ни один конечный продукт нельзя назвать не только полезным, но и безвредным. Синтетический ванилин или ванильный сахар – это неудачный выбор для домашних изделий.

Лучше уж совсем обойтись без ванили, если нет натурального продукта, поскольку существует много других сладких натуральных специй. Хотя следует признать: равноценной замены, увы, нет!

Ванильный сахар

- 500 г сахара,
- 2 стручка ванили.

Поместите сахар или сахарную пудру со стручками в плотно закрывающуюся емкость. Через 2 недели стручки можно удалить. Смесь в закрытой емкости будет сохранять аромат не менее 2 недель. А стручки останутся пригодными для дальнейшего употреблений еще полгода.

Васаби, корень Фудзиямы

О пряности васаби мы можем говорить только теоретически, но пропустить ее в энциклопедии пряностей невозможно: если вы еще не встречали тюбик с *пастой*, именуемой «Васаби», в комплектах для суши, то это лишь вопрос времени.

Что должна содержать паста «Васаби»

Настоящей пастой «Васаби» можно считать приправу, приготовленную из жгучего корня одноименного растения. Растение можно встретить по берегам горных ручьев, сбегающих с Фудзи. То есть только в Японии и больше нигде в дикой природе! Японцы культивируют васаби (в ботанике его называют «эвтрема японская») ради жгучего корня.

В других кухнях народов мира эту редкую пряность завистливо называют **японский хрен**, а в пасту «Васаби» кладут свой хрен, местный. Поэтому если вы встретите недорогую пасту «Васаби» на прилавке магазина, подумайте, не лучше ли свежего хрену натереть.

Наш корнеплод, к сожалению, не сравним с ароматом васаби. И про него не ходят удивительные легенды, что хрен способен, в случае чего, нейтрализовать токсины сырой рыбы, как васаби (поэтому, кстати, приправу и подают к суши).

Но и хрен обладает многими замечательными свойствами, о которых читайте, в статье ***Хрен***.

Галангал

см. *Калган*

Гвоздика – прилив бодрости с бульоном и чаем

Ничего общего с цветком гвоздики пряность не имеет, хотя тоже является цветком, вернее, бутоном или почкой гвоздичного дерева. Дерево растет в тропических странах, и жгучий жаркий вкус гвоздики издавна подчеркивает и даже определяет вкус национальной кухни на Цейлоне, в Индонезии, в Марокко, Тунисе, Занзибаре и в других странах.

В Индии пряность является составляющей известной смеси пряностей *карри* (см. ***Смеси пряностей /Карри***). И так же, как на Цейлоне, бывает частым компонентом чайных смесей.

В Китае тоже хорошо знают и любят гвоздику, она входит в классическую смесь *Усяньмянь* (см. ***Смеси пряностей / Усяньмянь, или Пять специй***).

Смесь употребляется в блюдах не только для улучшения вкуса, но, главным образом, для прилива бодрости, ускорения обменных процессов.

Гвоздика в Европе и России

✓ **Сочетания пряностей**. В средневековой Европе была популярна классическая смесь *гвоздики, мускатного ореха, имбиря и перца*. Она использовалась довольно широко: от супов и бульонов до выпечки. Сегодня она входит в состав промышленно производимого вустерского соуса (или соуса «Ворчестер», кисло-сладкий, слегка пикантный соус на основе анчоусов, овощей и пряностей).

✓ **Маринады и варенья**. В маринады для ово щей гвоздику кладут по всей Европе. Особенно удивительно сочетание гвоздики с краснокочанной капустой (в маринованном и тушеном виде). В последнее время гвоздика стала изысканной добавкой к вареньям и компотам: яблочным, грушевым, сливовым, вишневым.

✓ **Для мяса**. Гвоздика отлично сочетается с мя

сом, печеночным паштетом, холодцом и заливным языком. Смесью тертой гвоздики с *мускатным орехом, майораном* ароматизируют колбасы, печеную свинину.

✓ **В сочетании с апельсином**. Интересная смесь гвоздики и апельсинов нашла применение в приготовлении горячих напитков. Но, что удивительно, ее используют для жареной свинины. Смесь добавляют в конце обжарки, чтобы аромат апельсинов не был утрачен.

✓ **Для бульонов**. В Германии применяют та кую хитрость: для наваристых мясных бульонов в целую луковицу втыкают несколько гвоздичек. Такая приправа хорошо оттеняет вкус.

✓ **Для грибных блюд**. Наша кухня имеет индивидуальный почерк по отношению к гвоздике. Мы используем ее в грибных блюдах – при жарке, тушении, мариновании.

Влияние гвоздики на организм

Сначала сделаем **предостережение**: гвоздика раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поэтому при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью она нежелательна. Еще гвоздика повышает тонус мышц – это хорошо для всех, но только не для беременных женщин: есть опасность сокращения матки. И еще гвоздика способна незначительно повышать артериальное давление, но это очень индивидуально!

А теперь длинный перечень **пользы** от гвоздики.

✓ Гвоздика обладает бактерицидным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

✓ Снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника и пищевода.

✓ Нормализует менструальный цикл, поскольку вне беременности улучшение тонуса матки полезно.

✓ Улучшает аппетит, стимулирует выработку ферментов и желудочного сока, нормализует пищеварение. На Востоке ее используют, чтобы лечить колики, диарею, вялость кишечника.

✓ Если заболел зуб или десна, раскусите соц ветие гвоздики и приложите на больное место. Настой гвоздики лечит пародонтоз, санирует ротовую полость.

✓ Есть исследования, подтверждающие, что гвоздика обладает антиканцерогенным действием.

✓ У тех, кто абсолютно здоров, использование гвоздики позволит погасить физическую усталость и нервное напряжение, пополнить запас витаминов группы В.

Гибискус. Где растет чай каркаде

Самый известный и популярный способ использования гибискуса, цветочного растения семейства мальв, – заваривание чая.

В красном чае каркаде используются исключительно цветки суданской мальвы (или суданской розы), одного из видов гибискуса. Их же добавляют для кислинки в состав различных элитных многокомпонентных чаев на Цейлоне и в Индии. Для чая годится исключительно соцветие или «розанчик».

Суданская роза растет в Африке, на Цейлоне и острове Ява, в Китае, в Латинской Америке. И в местах ее культивирования в пищу идет все растение, кроме корня. Чашечки цветков суданской мальвы очень большие, сочные и мясистые. Из них делают желе, соусы, компоты, их даже маринуют и солят. Свежие листья или побеги кладут в суп и в мясо сырыми, а семена предварительно поджаривают.

Как правильно заварить каркаде

В горячей воде большая часть полезных веществ каркаде сохранится не больше 5 минут. Поэтому не используйте крутой кипяток, дайте воде остыть до 60–70˚. Заваривайте 4–5 минут, чтобы была возможность употребить напиток с наибольшей пользой и не обжигаясь.

Наилучший способ сохранения полезных веществ – настаивать чай каркаде в воде комнатной температуры. Летом такой напиток будет особенно приятным, а лепестки, не прошедшие тепловую обработку, еще пригодятся для первых блюд и салатов.

Воздействие на организм

✓ Цветок (и чай из него) содержит лимонную кислоту, обладает антимикробным и жаропонижающим действием. Он помогает при простудах, ангинах, бронхитах.

✓ В суданской розе много витаминов и провитаминов, поэтому чай действует на организм как природный активизатор. Улучшает состояние стенок сосудов, его полезно употреблять при варикозной болезни вен.

✓ Интересное действие чай оказывает на артериальное **давление: в горячем виде немного повышает, а в холодном –**

понижает.

Суданская роза – антиоксидант и антидепрессант. Отлично чистит почки и печень. Нейтрализует действие алкоголя.

Благодаря содержанию линолевой кислоты (ненасыщенного жира) улучшается липидный обмен, то есть тормозится образование холестериновых бляшек.

Предостережения

При гастритах и язвах каркаде пить не рекомендуется, поскольку содержащаяся в нем кислота будет дополнительно раздражать слизистую пищеварительного тракта.

Больше 3 стаканов в день не стоит пить даже при хорошем здоровье, чтобы под влиянием кислоты не погибла микрофлора кишечника. И после употребления чая полезно прополоскать рот водой, поскольку зубная эмаль тоже не любит кислоты.

Для тех, кто склонен к аллергиям, каркаде попадает под подозрение, как и многие фрукты красного цвета.

Глютамат натрия. Выбор за вами

В 20-х годах прошлого столетия японские биологи выделили из морских водорослей удивительное вещество, замедляющее окисление жиров.

Попробовали воздействовать веществом на яйца, фрукты, сладости – никакого эффекта. Зато *вкус* мяса, птицы, даров моря, грибов, многих овощей и даже табака под воздействием кристалликов нового вещества усилился. Вещество тут же назвали адзиномото, «корень вкуса». И, в общем-то, в мизерных количествах его использование вполне допустимо.

Правда, сегодня «корень вкуса» получают уже не из морских водорослей, а из соевых бобов. И чемпионом по производству и потреблению «корня» стал Китай.

В конце прошлого века в Европе и Америке вели споры о вреде или безвредности глютамата натрия. К единому мнению биологи и диетологи не пришли, обвинения с глютамата натрия в целом ряде вредных воздействий не сняты. Но международными стандартами считается допустимым присутствие ½ чайной ложки глютамата на 1 кг исходного продукта.

Как маркируется глютамат натрия

Если вы стараетесь употреблять только натуральные пряности, надо следить, чтобы на фабричной упаковке **не значился** *глютамат натрия* или *пищевая добавка Е 621*.

И уж тем более, избегайте стыдливых формулировок «*ароматизирующее вещество*» и «*усилитель вкуса*»; что скрывается за этими словами – неизвестно!

Горчица, изысканный сорняк

Сколько стран, столько и традиций употребления горчицы. Еще вернее: сколько городов, столько и традиций!

Черная, коричневая, белая, листовая – все это о растении и пряности горчица. А уж ее производные – это отдельная энциклопедия приправ. Поэтому нам придется ограничиться самыми интересными и важными сведениями о них.

Горчица салатная и горчица морская

Обе эти горчицы относятся к листовым сортам. Морская горчица не является диковинкой и растет на побережье не только Черного и Азовского, но даже Белого и Баренцева морей.

Вкус листочков сочетает в себе отголоски горчицы, хрена и салата. Ее можно использовать в витаминных салатах для получения пряного жгучего вкуса. А можно слегка бланшировать и подавать к рыбе или белому мясу.

Побеги хорошо подходят для закладки в маринады.

Белая горчица, она же желтая, она же английская

В этой горчице в качестве пряности используются крупные семена. Они обладают сладковатым привкусом, тонким ароматом и отличными консервирующими качествами.

Семена кладут в любые маринады для рыбы и овощей и используют как загустители для соусов. В немецкую кислую капусту для жгучести обязательно кладут белую горчицу, в пряную голландскую селедку – тоже.

И английская заливка-соус для рыбы немыслима без белой горчицы. Заливка, впрочем, так и называется «горчичная» и широко используется в английской кухне.

Черная горчица, она же французская и настоящая

Про эту горчицу мы знаем сегодня не так уж много, хотя она обладает отменным жгуче-горьким вкусом. Дело в том, что это растение очень неудобно для сельскохозяйственного производства: стручки быстро раскрываются, осложняя сбор. Поэтому в Европе ее заменили коричневой, или сарептской горчицей.

А в Индии вам обязательно предложат в качестве приправы

черные семена, обжаренные на сухой сковороде – приправа обладает ореховым ароматом. Она часто появляется у нас в «индийских лавках», ее можно использовать **в салатах** и горячих блюдах.

В горячие блюда черную горчицу кладут в конце приготовления.

Сарептская горчица, она же коричневая, китайская и индийская

В начале 19 века близ города Сарепты в Поволжье был пущен горчично-маслобойный завод. На заводе началась промышленная переработка зерен, в общем-то, сорной травы коричневая горчица. Однако русская традиция использования сарептской горчицы ограничивается изготовлением жгучей пасты. Незначительная часть используется в хлебопечении, и совсем немного давят на масло. Горчичное масло является сегодня предметом споров диетологов, но о нем чуть ниже.

А в Индии и Китае семена сарпетской горчицы продают на рынках и в магазинах. Хозяйки их проращивают и обжаривают в масле. Получается отличная витаминная и минеральная приправа к любым блюдам: овощным, мясным, бобовым, мучным. Но справедливости ради надо сказать, что эта приправа требует биологической привычки. Некоторая спорная пища становится полезной, когда ее употребляют несколько поколений предков.

Горчичный порошок

Для приготовления майонеза, горчичной пасты, салатных заправок можно воспользоваться готовым горчичным порошком – он никогда не был дефицитным товаром, и сегодня продается повсюду, от многих производителей.

Обратите внимание на упаковку. Если уж мы сами будем готовить горчичную пасту, нас должно заинтересовать, какую именно горчицу стерли в порошок. Виды горчицы приведены выше (см. ***Горчица, изысканный сорняк***), а способы приготовления пасты – ниже, см. ***Паста горчица***.

А еще горчичный порошок используется при запекании мяса и птицы. Соус для запекания с горчичным порошком дает аппетитную румяную корочку.

Основа соуса для запекания

• Горчичный порошок,
• Вода.

Горчичный порошок смешиваем с водой до образования жидкого теста. В эту смесь можно добавлять по вкусу соль и любые приправы (в том числе горчичные зерна). И обмазываем мясо перед обжаркой.

Паста горчица

Жгучую пасту «Горчица» придумали французские кулинары: размолотые горчичные зерна развели виноградным суслом (кислым неперебродившим соком).

Сегодня в качестве жидкой фракции используют воду, уксус, вино, пиво или комбинацию жидкостей. А в качестве основного сырья – отечественную горчицу. То есть белую (изредка черную) горчицу размалывают во Франции, сарептскую – в России.

Конечно, французская сладко-горькая паста не выдерживает сравнения с огненной горчицей «Российская». По горчичной шкале наша приправа вне конкуренции.

Зато французская горчица, вернее ее множественные варианты, служит основой для различных соусов (см. ***Рецепты соусов/Горчичные соусы***).

Дижонская горчица

Изначально это смесь порошка черной горчицы с вином и солью. Теперь белая горчица вытеснила в производстве черную. Но в любом варианте паста хорошо подходит к жареному мясу и служит основой соусов и майонезов.

Бордосская горчица

Смесь белой горчицы с небольшим количеством сарептской горчицы, приправленной травами (*эстрагоном*, в первую очередь). Разводится *уксусом*, виноградным суслом и сахаром.

Провансальская горчица

Этот вид пряности изготавливается на бордосской основе, приправляется *чесноком, перцем, базиликом, медом* и *эстрагоном*.

Баварская горчица

Довольно сложная пряность, производимая из белой горчицы с медом и ароматическими добавками. Немецкие хозяйки охотно

готовят ее в домашних условиях. На основе этой горчицы мы освоим принцип изготовления горчицы с травами, чтобы в дальнейшем дать волю фантазии.

- 250 г порошка белой горчицы,
- 200 г *коричневого сахара*,
- 1 столовая ложка меда,
- 350 мл воды,
- 150 мл *винного уксуса*,
- ½ чайной ложки соли,
- 5 горошин *черного перца*,
- 1 лист лавра,
- 3 ягодки можжевельника,
- ½ чайной ложки сухого имбиря (или кусочек свежего корня).

Вскипятить воду, добавляя соль, перец, можжевельник, лавр, имбирь и винный уксус (в конце). Раствор остудить и процедить. Развести в растворе мед.

Смешать горчичный порошок и сахар. Добавить смесь в раствор, размешать и оставить на несколько часов. Если приправа сильно загустеет, развести водой.

Поставить пасту на небольшой огонь и дать «запыхтететь», но не кипятить! Горячую пасту разлить в баночки, остудить и поместить в холодильник. На 3 месяца гарантированного хранения горчицы будет вдоволь.

Датская горчица со сливками

Горчица без добавления трав готовится совсем просто. Датская горчица со сливками – это не классический рецепт, но очень легкий в производстве и приятный на вкус. Подходит как остросладкий соус к любому блюду. Его надо готовить перед подачей на стол.

- 2 столовые ложки порошка горчицы,
- ½ столовая ложки сахарного песка,
- до 100 г *яблочного уксуса*,
- 1–2 столовые ложки взбитых сливок.

Смешиваем горчичный порошок и сахар. Постепенно добавляем яблочный уксус и помешиваем смесь. Необходимо достичь консистенции густой сметаны, смесь при этом должна быть идеально однородной.

Даем смеси настояться и созреть полчаса. Взбиваем

небольшое количество сливок (несколько ложек) и медленно вводим их в горчицу, постоянно помешивая. После первой ложки снимите пробу, если острота вас устроит – паста готова. Для более сладкой пасты введите еще одну ложку сливок.

Горчичное масло

Из зерен сарептской и черной горчицы давят горчичное масло. При царском дворе оно считалось особо деликатесным, а с развитием маслобойного производства стало доступно и бедным слоям населения.

Сейчас нерафинированное горчичное масло часто появляется на прилавках наших магазинов. А в странах Евросоюза горчичное масло решено не производить. Его можно встретить только как экзотику в индийских магазинах во Франции. Почему так?

ВНИМАНИЕ!

В диетологии принято серьезное **предостережение** против **нерафинированного** горчичного масла. Горчица и масло из нее содержат **эруковую кислоту**, которая не расщепляется ферментами нашего организма. Накапливаясь в тканях, вещество вызывает интоксикацию (отравление), в том числе воспалительные явления в миокарде, сердечной мышце.

Поэтому тем, кто страдает сердечными болезнями, а также детям лучше не рисковать.

Сторонники употребления горчичного масла возражают, что его веками употребляют в Индии с пользой для здоровья. Но сочетание продуктов на европейском столе не соответствует индийскому, а, возможно, в сочетании и кроется секрет расщепления.

Рафинированное горчичное масло, как правило, не производят.

Воздействие горчицы на организм

Горчичная паста – не масло, много не съешь, поэтому эруковая кислота (см. ***Горчичное масло***) из пасты в миокарде не накопится.

Но и для потребления пасты есть **противопоказания:** аллергия, гастриты и язвенная болезнь желудка и кишечника, воспаления почек, туберкулез легких.

Если таких заболеваний нет, **горчица полезна**, поскольку:

✓ улучшает аппетит, способствует лучшему перевариванию пищи,

✓ укрепляет иммунитет,

✓ препятствует образованию застойных явлений в желчному пузыре (в том числе камнеобразованию).

Душица

см. *Орегано*

Дягиль для сибирского здоровья

С дягилем мы больше знакомы как с лечебной травой. В некоторых местностях его называют ***дудник*** и ***купырь***. Интересно, что часто именуют и *кервель* (см. ***Кервель***), но травы эти разные, и пряности эти по ароматическим свойствам – тоже разные.

Дягиль растет у нас повсеместно. Он отличается горьковатым привкусом и острым ароматом. Посмотрим, где же его можно применить, чтобы и кухня выиграла, и целительная сила была использована!

✓ Свежие молодые листочки пригодны для салата. Народы Севера их вообще с молоком едят, чтобы хоть как-то пополнить запас витаминов.

✓ Сухие стебли можно класть в кастрюлю с су пом, только понемногу, чтобы блюдо потом не горчило.

✓ Из корешков варят варенье и засахаривают их как цукаты.

Во Франции дягиль является достоянием винного производства. Во всяком случае ликеры «Шартрез» и «Бенедектин», которые изготавливали в монастыре св. Бенедикта, содержат эту приправу.

Порошок из высушенных корней используют при тушении мяса, в хлебобулочном производстве.

Полезные свойства дягиля

Полезные свойства дягиля неисчислимы. Он лечит горло и любой кашель, оздоравливает пищеварительную систему, очищает печень и желчные протоки.

Вещества, содержащиеся в дягиле, обладают **противоопухолевой активностью.**

В народной медицине дягиль использовали при тяжелейших инфекционных заболеваниях.

Зира, или кумин, не путать с тмином!

Зира по-арабски означает «семя», и это единственное, с чем нет путаницы. Все остальные сведения о пряности зира противоречивы. Ее называют ***кумин,*** кмин***, римский тмин, индийский тмин, аджан, ажгон, айован*** и горячо спорят о происхождении.

Может быть, это связано с тем, что зира не культивируется в сельском хозяйстве (семена дают плохие всходы), а дикорастущая трава похожа на многие виды семейства зонтичных. Пряные зонтичные рассеялись по миру и нашли своих приверженцев и в Азии, и в Латинской Америке. Однако, несмотря на название ***римский тмин***, отнести зиру, например, к традиционным средиземноморским приправам будет преувеличением. Но использовать ее можно в тех же изделиях, которые европейцы приправляют тмином – сыры, творог, квашеную капусту, домашние колбасы.

С чем едят зиру

Семена зиры используют при приготовлении мяса и плова, вводят в состав классических специй, например, соуса «Чили».

В Индии она является компонентом смеси *карри* (см. ***Смеси пряностей /Карри***).

В Мексике служит приправой для жареного мяса с овощами.

В Киргизии ее кладут в маринады для мяса.

В Узбекистане и Таджикистане без зиры не обходятся пловы, супы, вторые блюда, изделия из теста.

В Армении зира является ингредиентом традиционной приправы чаман (кроме зиры, она включает молотые семена *пажитника*, молотый *кориандр* и смесь *перцев*). Приправа незаменима при изготовлении сыровяленых колбас.

В Греции зиру иногда добавляют в мясо при тушении и вводят в некоторые особые рецепты колбас и сосисок.

> Чтобы зира раскрыла аромат, ее надо обжарить на сухой сковороде. После обжарки аромат становится более пряным с выраженными ореховыми нотками. Если в блюдо вводится жареный лук и морковь, можно зиру обжаривать вместе с этими овощами в масле.
>
> Поэкспериментируйте, добавляя зиру в рыбные и мясные блюда. Прекрасно сочетание томатного сока со сметаной и зирой.

Овощные рагу, горох, фасоль, бобы и картофель с зирой будут лучше усвоены организмом.

Влияние на организм

Употребление зиры **нежелательно** при обострении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта: язвенной болезни, гастрите.

В других случаях она очень **полезна**.

✓ Благотворно влияет на сердце и сосуды, препятствует образованию тромбов.

✓ Улучшает деятельность мозга и зрения.

✓ Снимает головные боли, стабилизирует нервную систему.

✓ Способствует пищеварению, улучшает аппетит, снимает желудочные колики, спазмы. Растертую пряность используют в чаях для грудных деток, чтобы снять метеоризм и успокоить нервную систему.

Зира – антисептик, на ее основе делают ранозаживляющие растворы. А в народной медицине рекомендуют применять противоотечные компрессы из растертых семян зиры, смешанных с оливковым маслом.

Зубровка для силы зубра!

Названием своим зубровка обязана жителям Полесья, которые знают, как любят эту траву беловежские зубры. А в Североамериканских прериях ее ищут среди разнотравья бизоны, и там зубровку называют ***бизонья трава***. Индейцы добавляли ее в табак для Трубки мира, в Европе ею украшали алтари в дни церковных праздников.

Неказистая травка обладает столь притягательным ароматом и таким приятным вяжущим вкусом, что несколько стебельков в отваре или настое вызывают удовольствие и мгновенно запоминаются нашими органами чувств.

С 17 века в Польше, в состав которой входило Белорусское Полесье, стали изготавливать беловежскую водку «Зубровка», она и сегодня считается польским национальным достоянием. В советское время в Бресте наша «Зубровка» стала промышленным продуктом. Несколько стебельков зубровки, опущенных в водку на 10 дней, придают напитку нежно-зеленый колер и аромат бальзама.

Но в конце 20 века на Западе к этому напитку стали относить весьма настороженно из-за высокого содержания в корне и стеблях зубровки вещества кумарин, который считается опасным. В небольших количествах кумарин благотворно действует на состав крови, а в определенных дозах разрушает стенки сосудов.

Тем не менее, даже в Париже с 1–2 стебельками с зубровки готовят великолепные соусы для овощей – см. ***Рецепты соусов/«Зубровка», соус для картофеля и овощей.*** В таких количествах кумарин не опасен и содержится даже в хурме, а уникальный аромат травы возбуждает аппетит.

Применение в народной медицине

В народной медицине небольшое количество зубровки советуют именно для улучшения аппетита: для этой цели используется отвар и спиртовой настой травы.

Чайную ложку зубровки заливают стаканом кипятка, дают настояться несколько минут, процеживают и пьют по трети стакана до еды.

А можно и так: столовую ложку травы залить ½ стакана водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 5–10 капель перед едой с небольшим количеством воды.

Имбирь. Антиоксидант и антисептик

Арабские купцы, 2000 лет тому назад доставлявшие пряность имбирь в Древнюю Грецию и Древний Рим, утверждали, что растет он на далекой земле троглодитов и добыть его совсем не просто. Как и все корнеплоды, имбирь действительно растет на «земле троглодитов», то есть, буквально, под землей.

На Руси имбирь был очень популярен и присутствовал на любом столе – и в бедных, и в богатых домах. Без него не обходился ни один пир. Да и в целительстве он применялся широко. После прихода Советской власти имбирь был исключен из числа специй, нужных советскому человеку. И лишь сейчас имбирь возвращается на наш стол.

Главными производителями пряности являются Индия и Китай, где мифотворчество развито не меньше, чем в ближневосточных странах. И имбирь, конечно, занимает в преданиях не последнее место: что уж для имбирного корня лечение простуды и упадка сил, если он способен, например, воспламенить ледяное сердце!

Виды имбиря

Видов свежего имбиря, собственно, два: ***корень имбиря белый*** и корень ***черный*** (***бенгальский*** и ***барбадосский*** соответственно). Все это один и тот же имбирь, обработанный разными способами. Черный имбирь отмыт и просушен на солнце. А белый имбирь дополнительно обработан слабыми кислотными растворами, которые увеличивают срок его хранения и смягчают вкус. С точки зрения здорового питания, черный имбирь, конечно, предпочтительней. Но он обладает более жгучим вкусом и резким запахом, что снижает кулинарные качества пряности. К тому же у нас на прилавках можно найти только белый.

Свежий имбирь до недели можно хранить в холодильнике в бумажном пакете или еще дольше – завернутым в пищевую пленку.

В магазинах продается ***сухой порошок имбиря***. Его аромат и вкус не очень соответствуют свежему продукту, но это тоже популярная приправа, которая привнесет свой акцент в любой блюдо.

Воздействие имбиря на организм

Имбирь обладает целым рядом **лечебных свойств**.

✓ Является антиоксидантом, антисептиком.

✓ Обладает стимулирующим, потогонным, отхаркивающим, тонизирующим действием.

✓ Свежий корень имбиря помогает устранить нетерпимость организма ко многим продуктам, улучшает пищеварение, используется в некоторых диетах для похудения.

✓ Спасает от тошноты, а иногда и от головной боли.

✓ Является сильным афродизиаком.

✓ Разжижает кровь и способствует понижению сахара в крови.

Предостережений тоже немало, они касаются людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

✓ Имбирь взаимодействует (иногда противодействует) с антиаритмическими лекарствами и может увеличить риск аритмии, поскольку способствует снижению содержания калия в крови.

✓ Может повысить артериальное давление.

✓ При том что имбирь понижает сахар крови, с лекарствами против диабета он может вступать в конфликт.

Применение в кулинарии

✓ Имбирь используется выпечке (в тесто его вводят во время замеса, из расчета 1 г пряности на 1 кг теста). Его добавляют в сладкие блюда – мармелады, желе, компоты. В компоты пряность кладут за 5 минут до снятия с огня.

✓ В смесях с другими пряностями имбирем сдабривают сыры, мясные, рыбные блюда, овощи, грибы. При тушении мяса и овощей имбирь вводят за 20 мин до готовности из расчета 1 г на 1 кг мяса. Под воздействием пряности мясо приобретает мягкость.

> Основной запас масел и ароматических веществ находится под кожицей свежего корня, поэтому очищать его надо аккуратно.
>
> Если в рецепте требуется тертый имбирь, очищенный корень натирают с помощью мелкой терки, чтобы отделить жест кие внутренние волокна. А нарезать его можно с помощью картофелерезки.

Имбирь вводят в соусы (см. ***Рецепты соусов/ Имбирные соусы и пряное масло с имбирем***), маринады – как овощные, так и фруктовые.

Свежий имбирь в Японии подают к рису или рыбе.

Китайцы любят имбирный чай, а англичане имбирное пиво и имбирное печенье.

Имбирный чай

Имбирный чай полезен практически для каждого:

✓ улучшает пищеварение;

✓ позволяет лучше усваивать пищу;

✓ нейтрализует скопившиеся в желудке и кишечнике токсины;

✓ улучшает настроение;

✓ повышает тонус;

✓ укрепляет иммунитет;

✓ используется в качестве любовного напитка.

Пить его следует до и после еды небольшими глотками. Имбирный чай можно делать по самым разным рецептам, а также в составе смешанных травяных чаев. Лучше всего готовить имбирный чай из свежего имбиря. Однако в случае отсутствия под рукой свежего корешка, можно использовать молотый имбирь (порошок имбиря) – не огорчайтесь, что чай будет мутноватым, если вы пьете его в лечебных целях, то он поможет даже лучше чая из свежего корня имбиря.

• ½ столовой ложки тертого свежего корня имбиря,

• 1 стакан воды,

• 1 кусочек лимона,

• 1–2 чайные ложки меда.

Натрите свежий корень имбиря на мелкой терке (или нарежьте тонкими пластинками) и поместите в небольшую кастрюлю или ковшик. Залейте кипятком и варите на слабом огне 5 минут под плотно закрытой крышкой. Затем снимите с огня и дайте настояться 3–5 минут. В чашке разомните лимон с медом, залейте горячим имбирным чаем и размешайте.

Пейте горячим.

Если заменяете корень имбиря на порошок имбиря, запомните пропорции:

1 чайная ложка порошка имбиря = 1 столовой ложке натертого свежего корня имбиря.

Простой и здоровый суп из тыквы с имбирем

• 1–2 столовые ложки растительного масла,

• 700 г очищенной от семян и нарезанной кубиками тыквы,

• 1 нарезанная кубиками большая картофелина,
• 1 большая морковь, натертая на крупной терке,
• 1 яблоко, нарезанное на дольки,
• ½ чайной ложки молотого *кориандра*,
• 2–3 крупных ломтика имбиря,
• 5 чашек воды и 1 чашка молока (по желанию),
• 1½ чайной ложки соли,
• щепотка *черного перца* и *молотого мускатного ореха*.

Нагрейте масло в кастрюле с толстым дном. Положите в кастрюлю овощи и имбирь, жарьте, время от времени помешивая, в течение 15 минут. Влейте воду и молоко. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20–25 минут. Затем снимите с огня и дайте постоять 5 минут с закрытой крышкой. В конце добавьте соль, перец и мускатный орех.

Цукат для бодрости

Если после обеда вас клонит ко сну, приготовьте для себя имбирный возбудитель. Вымоченные в воде и высушенные кусочки имбиря опустите в сахарный сироп или жидкий шоколад. Поставьте лакомство ненадолго в холодильник, чтобы карамельный слой или помадка застыли.

Иссоп, монастырская трава

Отдельные ученые утверждают, что трава иссоп упоминается в Библии, а другие говорят, что в Коране. Вероятно, правы и те, и другие – во всяком случае, страны Магриба (те, что западнее Египта) издревле знали и ценили ароматические свойства иссопа.

Но что известно доподлинно, так это включение иссопа в тайный список монахов-бенедиктинцев. И этот список волнует многие мудрые умы, потому что на нем основаны рецепты ликеров «Бенедектин» и «Шартрез».

Полукустарники иссоп давно распространились повсюду, где тепло (на юге Европы, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии), и сегодня культивируются на наших дачах. Пряность обладает терпким притягательным ароматом, и ее использование улучшает вкус не только напитков.

> Запах иссопа довольно сильный, до резкого. Поэтому употребляют его в небольших количествах, 2–3 листика на кастрюлю.

✓ **Для мяса.** Нежная жареная телятина с иссопом приобретает приятную терпкость. Колбасы, жареная свинина, зразы, куриная печень тоже хороши с этой пряностью.

✓ **Холодные закуски.** Иссоп используется в фаршированных яйцах, салатах из свежих огурцов и помидоров.

✓ **Первые блюда**. Немного нарезанного иссопа кладите в фасолевый суп.

✓ **При консервации**. В маринадах и рассолах при консервировании огурцов, томатов, оливок.

✓ **Сочетания пряностей**. *Сельдерей, фенхель, майоран, петрушка, укроп, базилик и мята* создают с иссопом хорошее сочетание.

Польза от иссопа

Растение обладает многими полезными свойствами.

✓ Укрепляет и тонизирует организм.

✓ Возбуждает аппетит, способствует хорошему пищеварению.

✓ Снимает воспаления мочевых путей.

✓ Полезно при болезнях бронхов, в том числе астме. Благодаря дезинфицирующим и ароматическим свойствам иссоп вводят в состав зубных паст и эликсиров. Для свежего дыхания можно пожевать листики иссопа.

Калган (галангал) и калган-трава не одно и то же!

С калганом (галангалом) обязательно происходит неразбериха, поскольку у нас часто называют калган-травой желтенький цветочек лапчатка или дубровка. Лапчатка – тоже пряность, которую используют в рыбных консервах и ликероводочном производстве.

А вот галангал – это род нежного *имбиря* со всей присущей ему сферой употребления. Хотя пряности не взаимозаменяемы. Галангал ароматней, чем имбирь, его запах тоньше. Он включает эвкалиптово-смолистую ноту. Но на вкус горьковат.

Родина пряности – Китай, хотя в 18 веке европейцы ее называли «русский корень», поскольку торговый путь шел через Россию. А сегодня мы едва ли найдем галангал у нас или где-либо в европейских странах. Он может входить в состав китайской смеси *Пять специй*, причем скрываться там под названием *ленгкуас*.

Каперс означает «желание»

Пряность каперсы – это бутончики кустарника каперсник. Когда каперсники распускаются, их бело-розовые цветы определяют облик больших территорий. Кустарники считаются ландшафтными растениями во многих областях Азии и Средиземноморья. Но какое-то количество бутонов кулинары успевают дерзко увести у ревнивых садоводов, ведь недаром название «каперс» переводится как «желание» и даже «страсть».

Бутоны каперсов собирают, провяливают на солнце, затем засаливают в оливковом масле или маринуют в винном соусе. Соленые каперсы сберегаются лучше. Самым дорогим видом считаются маленькие прованские каперсы (1–3 мм), их называют ***нонпарель.*** Каперсы величиной 5–12 мм стоят дешевле.

Где используют каперсы

Каперсы отлично гармонируют с *базиликом, орегано или душицей,* с *чесноком*, маринованными или солеными оливками.

✓ Довольно часто каперсы подают как гарнир к мясу, рыбе, птице, блюдам из субпродуктов (особенно почек).

✓ Каперсы являются ингредиентом дорого го ниццкого салата, в который входят: картофель, маслины, стручковая фасоль, маленькие артишоки и крутые яйца, анчоусы и заправка из дорогого *уксуса* и оливкового масла. А также их используют в салатах из сельди.

✓ Маринованные каперсы включают во французские соусы «Тартар», «Равигот».

✓ Оливковое масло с каперсами и лимонным соком служит соусом к рыбе и овощам.

> С библейских времен каперс ассоциируется с полнотой жизни и молодостью.
>
> Растение содержит большое количество витаминов С и Р, является общеукрепляющим средством.

Джонджоли – не каперсы, но тоже вкусно!

В грузинской кухне в качестве каперсов присутствуют бутоны редкой кавказской акации. Грузины называют пряность ***джонджоли*** (интересно, что в Испании так же иногда называют кунжут). Если вам посчастливиться купить маринованные джонджоли, попробуйте такое сочетание:

• 200 г джонджоли,
• 30 г лука (лучше зеленого),
• 5 г винного уксуса,
• 10 г оливкового масла.

Слегка отожмите ягоды от маринада, поместите в салатницу, сбрызните уксусом, полейте маслом, посыпьте нашинкованным луком. Острая закуска к любому мясу и овощам готова!

Кардамон, пряность императорского стола

Чаще всего на прилавках магазинов мы можем встретить молотый или стручковый ***зеленый кардамон*** – и это очень хорошо, потому что ***черный, беловатый, бенгальский*** и многие другие виды кардамона считаются менее полезными, а часто вообще не являются кардамоном в ботаническом смысле. А значит, обладают иными свойствами.

Трудно описать вкусовой и ароматный букет зеленого кардамона. Раскушенные семена одновременно навевают воспоминания о лимоне, эвкалипте, камфаре и великолепно освежают дыхание. Высокое содержание эфирных масел делает пряность высоко экономичной при использовании.

Зеленый кардамон растет, в основном, в Индии, и там он применялся для приправы изысканных «императорских» блюд. А черный кардамон с его более выраженным камфарным ароматом – для деревенских блюд. В Индии кардамон вообще вторая по объему производства приправа, уступает лишь черному перцу.

Способы использования кардамона

Кардамон незаменим при приготовлении колбас, рыбы, соусов, кондитерских изделий, в консервировании и виноделии. У многих народов свои традиции применения кардамона:

Эта пряность входит в состав популярной индийской смеси карри.

В Азии кардамон *, шафран* и миндаль используют в блюдах из риса, смесь кладут в начале приготовления блюда. Ее же используют для молочных йогуртов.

В Германии кардамон является ингредиентом рождественских медовых пряников с цукатами и миндалем. Для теста и фруктовых блюд, в которых присутствие плотных створок нежелательно, используют готовый молотый кардамон или же непосредственно перед употреблением извлекают семена из стручка и измельчают их в ступке.

В Скандинавии кардамон обязательно добавляют в маринады для сельди и салаки. Кардамоном ароматизируют глинтвейн и пунш. В напитки добавляются цельные коробочки с семенами.

В Китае кардамон добавляют в чай, а бедуины Африки и Саудовской Аравии используют его в кофе.

У нас кардамон известен давно, наши предки использовали его при выпечке пасхальных куличей, в тесте для оладий, маковых пряников.

Целебный свойства

Кардамон – антиоксидант, средство для повышения устойчивости к инфекционным болезням и нервным нагрузкам. Он богат витаминами, незаменимыми микроэлементами и пищевыми волокнами.

В Древней Греции и Риме кардамон использовали как средство от мигрени и кишечного брожения. Его назначали при кашле и сердечном жжении.

Предостережение

Как всякая пряная приправа, кардамон может вызвать приступ аллергии. Особенно будьте осторожны в использовании, если кто-то из ваших домашних или гостей страдает астмой.

Условия хранения кардамона

Лучше покупать цельные стручки, вернее, коробочки кардамона, чем молотую специю, поскольку даже в собственных коробочках в течение года семена потеряют почти половину эфирного состава. Чем зеленее коробочки, тем лучше аромат. Храните их в закрытой емкости в темном месте.

Кервель, он же купырь, но не дягиль!

Изысканная травка кервель наделена летучим ароматом, напоминающим то *анис*, то *эстрагон*, а то и *петрушку*. Ее иногда называют «французская петрушка» из-за резных листочков.

Кервель часто включают в классический французский *букет гарни* (см. ***Смеси пряностей /Букет гарни***), хотя родина его не Прованс, а Кавказ, юг России и Западная Азия. У нас его часто называют ***купырь***.

> **Предостережение**
>
> Будьте осторожны при самостоятельном сборе кервеля (купыря)! Его листочки похожи на листья **болиголова**, очень ядовитой травы.

Вообще же свежие листочки или корень кервеля отлично **сочетаются** со свежими *эстрагоном, петрушкой, луком, базиликом*. И совсем **не сочетаются** с *тимьяном (чабрецом) и гвоздикой.*

Область применения

Поскольку кервель – наша трава и культивируется в Крыму и Молдавии, есть большая вероятность найти ее в магазинах. Поэтому определимся с областью применения.

✓ Свежие листики кервеля идут в салат, супы, мясные блюда. Служат приправой к жареной рыбе. Ими ароматизируют уксус – способ ароматизации см. ***Уксус. Выбираем и улучшаем аромат!***

> При тепловой обработке аромат теряется, поэтому при жарке рыбы добавьте его за 1–2 минуты до готовности или просто в готовое блюдо.

✓ Если смешать *листья кервеля с яйцами, растительным маслом, сметаной, уксусом и горчицей*, получим отличный соус к мясу и птице, сыру и картофелю.

✓ Кервель – уместная приправа к творогу и просто хлебу с маслом.

✓ Корень кервеля напоминает *петрушку* или *пастернак* с *анисовым* ароматом, его можно натирать в салаты (перед самой подачей на стол).

У кервеля есть еще одно полезное свойство: аромат

нескольких его веточек выгоняет из кухни муравьев. Если насекомые вас допекли, воспользуйтесь этим способом!

Хранение кервеля

Листья кервеля, к сожалению, не пригодны для засушивания, поскольку в таком виде теряют аромат. Но их можно сохранить в морозильной камере.

А корни заготавливаются подобно *сельдерею* (см. ***Сельдерей***).

Полезные свойства кервеля

✓ Пряность богата витамином С, каротином, минералами.

✓ Благотворно действует на печень, выдели

✓ Активизирует обмен веществ. тельную систему и органы дыхания.

Кориандр (кинза). Дань Греции во французской кухне

Листья кориандра, напоминающие зелень петрушки, часто называют *кинзой* или *киндзой*, причем ударение падает на любой удобный слог. Не сомневайтесь: все это одна и та же пряность, которую в Грузии именуют *кинд**и**зи*, в Палестине – *кюзбара*, а в Греции – *кориано**н*.

Коварное греческое наименование исходит от пахучего кровососа-клопа, аромат которого напоминают молодые листочки кориандра. С развитием растения щекотливый дух рассеивается, а семена кориандра и вовсе обладают благородным древесным запахом.

Но клеймо не смоешь, и некоторые гурманы превосходный резкий аромат и горький вкус кинзы оценивают предвзято. Зато сладкий пряный запах семян нравится всем!

Где используют кориандр

✓ Те, кому нравится зелень кориандра (кинзы), считают ее компонентом свежих салатов, ароматной приправой к мясу, рыбе, бутербродам. Листья добавляют в соусы и супы.

✓ Семенами ароматизируют хлеб и другую выпечку, сыры, мяса, колбасы, блюда из тушеной капусты (особенно краснокочанной и савойской), фасоли и чечевицы.

✓ Семена используют для ароматизации маринадов (сельдь или килька пряного посола немыслима без кориандра), алкогольных напитков, особенно ликеров. Для ликеров, впрочем, чаще используют эфирное масло семян.

В Греции и на Кипре с кориандром консервируют оливки и готовят популярное блюдо «афелия»: свинина, тушенная в красном вине с кориандром. Французы не жалуют кориандр, но греческие блюда обязательно готовят с этой пряностью, считая ее неотъемлемой составляющей колорита.

На Востоке с давних времен засахаривали семена кориандра. Теперь эту традицию возродили эмигранты в Америке и Европе, и лакомство стало популярно!

Польза от кориандра

Некогда кориандр входил в состав приворотного зелья и расценивался как афродизиак.

А сейчас в народной медицине его считают средством для улучшения пищеварения, снятия спазмов кишечника.

Бактерицидные свойства травы не подлежат никакому сомнению, с древних времен листья использовались для укутывания мяса на длительное хранение.

Корица и кассия. Не ошибитесь при выборе!

Запах корицы у любого человека ассоциируется с домашним уютом и праздником. Во всех семьях есть собственные традиции ее применения в фирменных блюдах, выпечке, десертах и напитках. Искушенные ценители корицы приобретают в магазинах коричные палочки, а не порошок. Почему? Чтобы отличить ее от кассии.

Родиной обеих пряностей является Китай. Еще ветхозаветные импортеры корицы и кассии понимали в них разницу и, судя по Библейским текстам, использовали как две самостоятельные приправы.

Корица – это внутренняя часть коры цейлонского коричника. Кору искусно подрезают, высушивают и скатывают в тонкие трубочки, подобно папирусу. А кассия – наружная часть коры коричника китайского. Оба дерева относятся к семейству лавров. И теперь уже культивируются во многих азиатских странах.

Как различить корицу и кассию

Корица имеет однородную светло-коричневую окраску, плотно закручена в палочки. На срезе палочка с обоих концов похожа на бараний рог.

> **Внимание!**
>
> Маркировка **настоящей корицы** *Cinnamomum zeylanicum (корица цейлонская)*.
>
> Маркировка **кассии** *Cinnamomum aromaticum*, а коммерческое название *корица китайская* или *корица индонезийская*.

Кассия отличается неоднородным оттенком (от сероватого до темно-коричневого) и грубой фактурой древесной коры. Она плохо скручивается, часто продается в виде ломаных древесных чешуек.

Кассия содержит большое количество крахмала, поэтому ее легко выявить воздействием водного раствора йода: несколько капель раствора – и молотая кассия густо окрасится в темно-синий цвет. На корицу йодовая проба действует незначительно.

> Настоящую коричную палочку легко отличить от палочек кассии (не путать с сенной!), древнего дешевого

заменителя корицы.

Палочки кассии

Палочки корицы

А молотая пряность кассия так искусно имитирует корицу, что уже на протяжении тысячелетий одерживает над ней коммерческую победу. И цена этой победы – риск для нашего самочувствия: кассия – небезопасная приправа, ее употребление надо ограничивать.

Польза и вред

Польза корицы

✓ Корица улучшает работу желудочно-кишечного тракта, выводит лишнюю соль из организма.

✓ Щепотка корицы в чае или кофе активизирует мозговую деятельность.

Польза кассии

✓ В китайской традиционной медицине кассия используется для активизации пищеварительного процесса и усиления перистальтики кишечника.

Польза и корицы, и кассии

✓ И корица, и кассия содержат фитонциды и обладают антимикробным и антивирусным действием.

✓ Есть исследования, подтверждающие пользу кассии и корицы при лечении возрастного сахарного диабета.

✓ Обе пряности снижают вязкость крови, противодействуют образованию тромбов и нормализуют уровень холестерина.

При умеренном употреблении корицы (с чаем, в выпечке) от нее не будет никакого вреда. Единственное **предостережение**, которое от носится *корице*: корица ускоряет обмен веществ, но если ее употреблять по ложке в день «для похудения», возникнет упадок сил, начнутся головные боли и депрессивное состояние.

А вот *кассия* содержит достаточно большое количество вещества **кумарина** (в 10 раз больше, чем корица). В малых дозах кумарин, содержащийся во многих полезных плодах, **улучшает** состав крови. В больших количествах (как в кассии) **пагубно действует** на стенки сосудов.

> В Германии принято считать, что для взрослого человека 8 штук печенья, посыпанного кассией – уже опасно! Для детей опасный уровень содержания кумарина ниже, поэтому детям кассия вообще не рекомендуется в качестве пряности.

Хранение корицы

✓ Палочки корицы, помещенные в стеклянную емкость, хранят в сухом прохладном месте, и они не теряют аромат в течение долгого времени (больше года).

✓ Молотая корица в стеклянной емкости гарантированно сохранится до полугода.

Единственным признаком снижения потребительских качеств корицы является потеря аромата.

Секреты употребления корицы

✓ Коричные палочки (целиком или ломаные) используют в напитках, соусах, рагу. В этом случае их кладут в блюдо в начале приготовления.

✓ Старой европейской смесью корицы, гвоздики, имбиря и мускатного ореха (все в равных частях) приправляют парадные блюда из мяса и птицы незадолго до конца приготовления.

✓ В Индии и Шри-Ланке порошком корицы ароматизируют чай.

✓ В арабских странах с кусочками корицы или щепоткой порошка варят кофе.

✓ В овощных блюдах индийцы используют **обработанную корицу**.

Обработка корицы для овощных блюд

> Кусочки коры обжаривают в кипящем растительном масле, пока они не развернутся (так раскрывается аромат). Потом в посуду добавляют другие специи, затем и овощи.

Марокканская смесь для мясных блюд

Марокканская смесь для приготовления мясных блюд готовится так: грубо молотую корицу и черный перец обжаривают на сухой сковородке для усиления аромата, затем добавляют молотый имбирь, куркуму и мускатный орех. Готовой смесью натирают мясо перед обжаркой.

Коричневый сахар – для тех, кто любит… сахар

Коричневый сахар – это тростниковый нерафинированный сахар. Его кристаллики покрыты тростниковой патокой, сохраняющей естественный цвет и аромат. Такой сахар производится увариванием тростникового сахарного сиропа разных сортов: чем темнее исходная патока, тем интенсивнее цвет и аромат. Гурманы называют коричневый сахар «чайным» и «кофейным» и выбирают его для подчеркнутого вкуса этих напитков.

Чем он действительно хорош – тем, что производится как экологически чистый продукт, с минимальным использованием химических технологий. Цена соответствует высокому стандарту. А в остальном – сахар как сахар, усваивается быстро, в полной мере, похудению не способствует. Поэтому если вы пьете чай без сахара – правильно делаете, это и есть подчеркнутый вкус чая!

Кумин

см. *Зира*

Кунжут: откроешь сезам – получишь тахинную халву

Теперь, когда наши прилавки заполнены восточными пряностями, мы уже знаем, что *сезам* и *кунжут* – одно и то же. И можем представить себе драгоценный скарб восточной горы, которую просят: «сезам, откройся!» Это и семена с ореховым сладким ароматом (и цветом от черного до молочного), и кунжутное масло, и тахинная паста из молотых семян, и разнообразные соусы на ее основе.

Кунжутная мука обладает ореховым сладким ароматом. Из этой муки делали медовые лепешки еще в Древнем Египте и Римской Империи, а зернами традиционно посыпают всякого рода выпечку.

Из зерен давят высококачественное масло, а оставшийся жмых варят с сахаром, наполняют смесью фисташек и миндаля и получают восточную сладость – тахинную халву. «Тахин» вообще означает «молоть» и «мука», но мы относим арабский корень слова исключительно к кунжутной муке или пасте.

Употребление кунжута

Готовую **тахинную пасту** можно купить в магазине. В нее добавляют другие приправы и получают смеси, которые служат загустителем для соусов и подлив к мясным и овощным блюдам (см. ***Рецепты соусов / Тахинный соус***).

Целые или дробленые кунжутные зерна добавляют в тушеное мясо и овощи для придания орехового аромата и привкуса. В мексиканской кухне кунжут является традиционной специей для тушеной индейки.

Зерна кунжута добавляют в салаты из свежих и вареных овощей, которые заправляют *кунжутным маслом*.

Кунжутное масло

Если уж говорить о кунжуте, то кунжутное масло пропустить никак нельзя! Его изготавливают из черных и белых семян кунжута. Белые семена дают масло более высокого качества, а черные просто более маслянисты. Лучший сорт кунжутного масла ***virgin*** прессуют из смеси нежареных семян. Масло имеет высокую стойкость к окислению, то есть очень долго не прогоркает при хранении и даже придает стабильность масляным смесям. Жарить

на нерафинированном кунжутном масле нельзя ни в коем случае, а вот употреблять для заправки салатов и горячих овощных блюд очень полезно!

Хранение кунжута

Маслянистые зерна кунжута гарантированно хранятся не больше года, впоследствии могут прогоркнуть. Хотя у самого масла хорошая устойчивость к процессам окисления, и длительность его хранения около 2 лет.

Польза от кунжута и противопоказания

Полезные свойства

Кунжут – антиоксидант. Он богат витамином Е, комплексом витаминов В, кальцием, фосфором. Зерна кунжута и продукты из него богаты ненасыщенными жирными кислотами.

В народной медицине настой кунжута и кунжутное масло считаются средством от аллергии.

Кунжут и его производные регулируют обмен веществ, поэтому рекомендуются больным сахарным диабетом и гиперфункцией щитовидной железы, а также при заболеваниях суставов, вызванных нарушением обмена веществ.

Анемия, нарушение кровообращения, болезни почек и мочевого пузыря; проблемное пищеварение – это показания к употреблению кунжута.

Противопоказание

Высокое содержание кальция в кунжуте для костей и нервной системы полезно, но сосудам может навредить. Из-за него может увеличиться количество тромбоцитов в крови. Это свойство надо учитывать при склонности к варикозной болезни, особенно – к тромбофлебитам и тромбозам.

Куркума – индийский энергетический корень

Куркума является родственником имбиря, хотя по вкусу и аромату пряности очень разные. Практически весь мировой объем производства этой специи приходится на Индию, родину куркумы. Правда, и потребление – тоже. Только пятая часть специи куркума покидает пределы страны, преимущественно в смеси *карри* (см. ***Смеси пряностей /Карри***).

В качестве приправы используется порошок высушенных корней, которые в большом количестве содержат желтый краситель куркумин. Краситель обладает удивительной стойкостью на солнце, им подкрашивают многие пищевые продукты: сыры, йогурты, чипсы, соусы, печенье, желе, маргарин. И употреблять такие изделия можно безбоязненно. В азиатской кухне куркума обычно используется как дешевый заменитель *шафрана*.

Каких-либо особых **условий хранения** порошок не требует, но лучше покупать его в небольшом количестве.

Куркума в национальных кухнях

Как индийцы используют куркуму? Если вы, в первую очередь, представили себе блюдо из риса – то не угадали! Куркумой в чистом виде или в смеси с *кумином* и *кориандром* приправляют картофель и другие овощи, мясо и бобовые.

Но это в Индии, а в странах, которые заимствовали куркуму, дело обстоит иначе.

✓ В Индонезии, Эфиопии и Западной Суматре любят желтый рис, окрашенный свежей или сушеной куркумой.

✓ На Бали в воду для риса добавляют кокосовое молоко, куркуму, *лавровый лист*.

✓ В Таиланде куркуму добавляют в супы.

✓ В Европе в небольших количествах куркуму добавляют в соус бешамель (см. ***Рецепты соусов/ «Бешамель» к морепродуктам***), которым приправляют крабы, устрицы, улитки, омары, омлет и салаты.

> В Азиатских странах куркуму кладут в закипающую воду для риса с целой гвоздикой, ломаной корицей, кардамоном. Рис приобретает неповторимый золотистый цвет.

Осторожно: куркума zedoaria

Это растение выращивают в Бенгалии, в Таиланде, Китае. В Индии его называют «похожий на манго». В свежем виде корень куркума zedoaria имеет ярко-желтый цвет, высушенный порошок приобретает бежевые тона.

С тех пор как растение распространилось в Китае, его часто продают в китайских магазинах и некоторые наши производители вводят в состав карри.

Обратите внимание, эта пряность имеет привкус имбиря и камфары, отличается горьковатым послевкусием. Ее используют в азиатской кухне, но полноценной куркумой не считают.

Польза от куркумы

Куркума по своим вкусовым качествам не самая яркая пряность, зато очень полезная! И уличить ее в нанесении вреда при каких-либо определенных заболеваниях практически невозможно – нет противопоказаний, кроме «индивидуальной непереносимости»!

А теперь оцените пользу.

✓ Куркума является антиоксидантом и имуномодулятором, содержит жизненно необходимые микроэлементы, обладает противовоспалительным действием.

✓ Стимулирует аппетит, нормализует обмен веществ.

✓ Способствует уменьшению отечности тканей при артритах, оздоравливает почки и выделительную систему.

✓ Считается, что куркума обладает антиканцерогенными свойствами, предотвращает рак молочной железы и блокирует развитие рака кожи.

✓ Замедляет необратимые изменения при болезни Альцгеймера.

✓ В аюрведической медицине принято считать, что употребление куркумы очищает чакры, энергетические каналы, для улучшения энергетического обмена.

Применение куркумы

Куркума хорошо сочетается с рисом (делает его золотисто-желтым). Ее добавляют в овощные и мучные изделия, чай, молоко и другие напитки (в том числе в питьевую воду).

Пропорции по вкусу, обычно из расчета ¼– 1 чайной ложки на 1 порцию или 1 стакан напитка.

Лавровый венок для любого блюда

Семейство лавров весьма обширно, к нему относится даже корица (см. ***Корица и кассия …).*** На наших кухнях присутствует преимущественно лист благородного лавра. И это очень хорошо, потому что другие виды лавра (малабарский, калифорнийский, азорский), используемые в кулинарии заокеанских стран, сильно горчат.

Лавровый лист используют в приготовлении бульонов и супов, вторых блюд и гарниров, при консервировании овощей, рыбы, грибов, для всевозможных рассолов, при сухой засолке сала.

> Гораздо реже для кулинарных целей используются семена лавра, поскольку в них высокая концентрация эфирных масел. Доминируя над остальными ароматами, они могут испортить блюдо.

Но и лавровый лист требует определенных **способов применения**.

✓ Чрезмерное количество лавра придает блюду и консервации горечь: на 1 банку маринованных продуктов требуется всего 1–2 лавровых листика.

✓ В суп лист добавляют за 5–10 минут до конца варки, а после приготовления вообще удаляют из кастрюли, чтобы суп излишне не настоялся на лавре.

✓ Рыба и мясо тоже выигрывают от присутствия листочков, во вторые блюда можно добавить эту приправу за 20 минут до конца и не удалять.

Целебные свойства листа

В Европе лавровый лист изначально прослыл лекарственным средством, а не пряностью.

В **народной медицине** настой лавра используют как:

✓ питье при высоком давлении, диабете, для повышения иммунитета, для выведения шлаков из организма;

✓ мочегонное и потогонное средство;

✓ лекарство от почечной колики, нервных расстройств, стоматита.

В **официальной медицине** эфирное масло лавра вводят в состав противовоспалительных мазей, применяемых для лечения травмированных мышц и суставов.

Предостережение

Настой лавра пьют после предварительной очистки кишечника, иначе он навредит организму. А при желчнокаменной и мочекаменной болезни используйте лавровый лист только в качестве приправы.

Луковая радость: шалот, рокамболь и другие

Лук репчатый

Репчатый лук не нуждается в рекомендациях. Это повседневный и, как правило, любимый компонент нашего питания. Интересно, что отношение к репчатому луку в разные периоды нашей жизни знаменует этапы индивидуального взросления. В детстве лук не нравится, потому что печет, в юности – из соображений этикета, а в устоявшейся взрослой жизни любовь к луку необорима.

Лук спустился к нам с гор Средней Азии. И завоевал весь мир во всевозможных видах. Если вы хотите опробовать что-то новенькое с луком, воспользуйтесь индийским рецептом лукового соуса (см. ***Рецепты соусов/ Луковый соус из Северной Индии***).

Лук-батун

Родиной дудчатого лука-батуна является Центральная Азия. И в таких странах, как Китай, Корея, Япония история его употребления насчитывает 2000 лет. А в Западную Европу лук-батун попал только в средние века.

Чем хорош лук-батун? Тем, что рано проклевывается из земли! Ранней весной до репчатого лука еще очень далеко, а лук-батун, «зимний лук», уже тут как тут.

По действию на организм лук-батун мало чем отличается от репчатого лука, но питательная ценность несколько выше. При этом батун нежнее своих репчатых сородичей, его можно употребить больше – при весеннем недостатке витаминов миска салата с этим луком будет очень кстати!

Лук-порей

Лук-порей, или жемчужный лук, – это легендарная пряность. Римский император Нерон считал, что порей оберегает его горло от перегруза после длительных речей. А жители Уэльса почитают лук-порей как один из национальных символов.

Порей обладает нежным ароматом и не острым сладковатым вкусом. В пищу в сыром виде идут преимущественно утолщенные стебли. Лукпорей с успехом может заменить репчатый лук или шалот в большинстве блюд. А вот обратная замена невозможна!

Если в рецепте предусмотрен лук-порей, значит, резкий аромат другого лука повредит основному ингредиенту и испортит все блюдо.

Попробуйте использовать порей в винегретах, салатах или селедке под шубой – все слои и компоненты заиграют новыми красками. Если остатки блюда, содержащего *репчатый лук*, поместить в холодильник, он за пару часов «забьет» другие вкусы и ароматы, а *порей* даже после ночи в холодильнике проявит себя сдержанно и интеллигентно.

Как используют лук-порей

С луком-пореем хорошо сочетаются многие пряности: *кервель, петрушка, зерна горчицы, шалфей, тимьян, базилик.*

Лук-порей можно замораживать, нарезая на кусочки длиной 3–4 см. Замороженный лук перед использованием бланшируют 4–5 минут, а потом охлаждают: сначала на воздухе, потом в холодильнике. После этого его можно использовать всюду, где нужен вареный или тушеный лук-порей.

✓ **В тушеном и вареном** виде лук используют для приготовления салатов, соусов, супов, овощных блюд. Пойдет в любые блюда из рыбы, мяса, яиц, в холодные закуски и в качестве начинки для пирогов.

✓ **В сыром виде** стебли лука-порея заменят любой репчатый лук. Используется как прекрасная приправа ко всем овощным блюдам, в том числе к овощным супам. Хорошо сочетается с говядиной, бараниной, сыром, домашней птицей, ветчиной, бужениной.

✓ **В сыром и вареном виде** можно подать к вареной рыбе и крабам.

Огрубевшие темно-зеленые листья используют в бульонах самостоятельно или как бланшированная обертка для *букета гарни* (см. ***Смеси пряностей /Букет гарни***).

В маринованном виде годится как гарнир к мясу.

Варить лук-порей надо осторожно. Если стебли переварятся, они превратятся в неаппетитную слизистую массу, которую можно использовать разве что для соусов.

> При варке стеблей лука-порея готовность определяется вилкой: проткните стебли, они должны быть мягкими, но при этом все еще упругими. Не бойтесь недоварить, переварить гораздо опасней!

Вишисуаз, холодный суп-пюре

Вероятно, самым известным рецептом с луком-пореем является холодный суп-пюре вишисуаз. Американцы и французы вечно спорят об авторстве, поскольку суп создан в Америке поваром-французом. В летнее время пользуется спросом в любой стране, и у нас его тоже готовят и подают с удовольствием.

- 300 г лука-порея (только белая часть стебля),
- 700 г картофеля,
- 40 г сливочного масла,
- 30 мл жирных сливок,
- соль, свежемолотый белый перец,
- 1½ л бутилированной воды без газа,
- сливки для взбивания,
- шнитт-лук для подачи (см. ***Шнитт-лук***).

Картофель надо очистить, нарезать небольшими кубиками и опустить в холодную воду на 5 мин. Затем откинуть на дуршлаг.

Разрежьте стебли лука-порея вдоль пополам, Тщательно промойте под проточной водой, мелко нарежьте.

Растопите масло в посуде с толстым дном, опустите в масло порей и готовьте на небольшом огне около 10 мин, часто помешивая. Лук должен стать мягким, но цвет при этом не поменять.

Влейте в посуду бутилированную воду, положите картофель, посолите, поставьте на средний огонь. Когда суп закипит, неплотно накройте крышкой, убавьте огонь и варите 20 мин, до мягкости картофеля.

Снимите суп с огня и, не давая остыть, протрите через тонкое сито. Добавьте сливки, приправьте солью и перцем по вкусу. Когда суп остынет до комнатной температуры, еще на 1 час поставьте его в холодильник.

Перед подачей мелко нарежьте шнитт-лук. Взбейте холодные сливки в густую пену. Холодный суп разлейте в широкие чашки и выложите сверху по большой ложке взбитых сливок. Сверху посыпьте шнитт-луком.

Лук – шалот

Родина лука-шалота – Малая Азия. Шалот является аристократической разновидностью репчатого лука, достаточно сказать, что в Европу его завезли рыцари-крестоносцы.

Шалот – сладкий репчатый лук, обладающий более тонким вкусом. Его острота как бы смазана, и запах не столь въедлив,

поэтому не может заглушить вкус и аромат основных ингредиентов блюда. Внешне шалот мало отличается от репчатого лука, но имеет более мелкие луковички, цвет которых варьируется от белого до сиреневатого.

Сфера применения лука-шалота практически та же, что и у репчатого лука. Однако маленькие головки, конечно, очень востребованы в ассорти – для пикули, например (смеси мелких маринованных овощей).

Лук-шалот карамелизуется не хуже репчатого лука. Но обжарка должна быть особенно бережной.

> Чтобы жареный шалот не горчил, не делайте огонь слишком большим. Его можно обжаривать до коричневого цвета, но очень постепенно.
>
> Шалот можно поджарить (запечь) в духовке, не снимая шелуху. Аромат будет идеальным, и луковицы подойдут как приправа к любому соусу или супу.

Рокамболь или лук причесночный

На самом деле о рокамболе следовало бы писать в статье ***Чеснок***, поскольку по виду он и есть чеснок, только мощный и крупный. И по вкусу и аромату – чеснок, хотя гораздо более нежный. Периодически можно слышать другие называния рокамболя: египетский лук***, испанский*** и ***конский чеснок.***

На прилавках наших магазинов в последнее время много чеснока китайского производства – это и есть рокамболь, он издавна культивируется в Китае и Корее. Интересно, что корейцы используют рокамболь в рыбных блюдах, чтобы отбить запах рыбы. А китайцы очень любят мариновать головки рокамболя и подают маринованные луковицы как гарнир.

Шнитт-лук

Шнитт-лук иначе называют ***лук-резанец*** и ***лук-скорода.*** Вкус и аромат его напоминает репчатый лук, но оттенки более нежные и пикантные. В пищу пригодны только зеленые перья. А чудесными фиолетовыми цветочками этого лука украшают салаты.

Сфера употребления не отличается от других луковых собратьев: супы, овощные салаты, паштеты, творог, холодные закуски, рыбные и мясные блюда и многое другое.

> Лук шнитт не варят, чтобы не терять его тонкий

аромат.

Используют для тонкой посыпки любых блюд, кроме бобовых. Считается, что вкус бобовых шнитт подавляет.

Влияние лука на организм

✓ Любой лук является природным антибиотиком, обладает потогонным свойством. Луковый сок действует как ранозаживляющее средство.

✓ Лук стимулирует обмен веществ и активизирует пищеварительные процессы.

✓ Умеренное потребление лука полезно при сосудистых заболеваниях и диабете.

✓ Зеленые перья содержат большое количество витаминов С и В. Особенно их много в **луке-батуне.**

✓ **Лук-порей** обладает мочегонным свойством, и его рекомендуют употреблять при отложении солей и ревматизме. Его же рекомендуют для очистки крови.

✓ **Лук – шалот** содержит много противоопухолевых веществ. Есть и **предостережения** к употреблению: как всякая острая пряность, лук может вызвать обострение хронических заболеваний желудка и кишечника (особенно язвенной болезни). С **осторожностью** употребляют лук при астме и частых приступах гипертонии.

Майоран, «несравненный»

Пряный цветок, о котором сейчас пойдет речь, называли «несравненный» – за сладко-камфарный аромат, за изысканный горьковато-острый привкус. По-арабски это звучит приблизительно как «марьями». Считается, что от «марьями» пошло привычное для нас название майоран.

В Греции майоран поджигали в сосудах для жертвоприношений и добавляли в вино, чтобы увеличить силу любовного напитка. Греки считали майоран разновидностью *орегано* (*душицы*), так его классифицируют и в ботанике. Но перепутать аромат душицы и «несравненного» невозможно. Обе эти пряности известны у нас очень давно, взаимозаменяемыми они никогда не считались, хотя иногда даже в Италии в пиццу кладут майоран вместо орегано.

Где применяют майоран

На мировых кухнях господствуют две разновидности майорана: листовой и цветочный. Листовой майоран собирают с кустарников в азиатских странах. А цветочный растет в Европе, это невысокое растение с мелкими листьями, менее запашистое, чем азиатский майоран. Впрочем, и азиатский уже широко распространился по нашим теплицам, его добавляют практически в любые блюда.

Майоран – прекрасная тонкая приправа к мясным и овощным блюдам, рыбным супам, свежим салатам. Свежий майоран улучшает усвоение жирных блюд: жареной свинины, запеченной утки или гуся.

> Аромат майорана нестоек, поэтому приправу следует добавлять в самом конце приготовления, буквально перед самой подачей.

✓ Молодые побеги и листочки добавляют в чай, квас, кисели, компоты. Используют при консервации огурцов, томатов, кабачков и любых других овощей.

✓ Майораном ароматизируют уксус, чтобы использовать его для заправки салатов и рыбы. Способы ароматизации см. ***Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат!***

✓ Майораном ароматизируют сметанный, томатный и другие соусы. В соусах он очень хорошо сочетается с петрушкой.

✓ Сушеным молотым майораном приправляют колбасы. В

Германии у майорана есть даже особое название wurstkraut, колбасная трава. Во Франции пряность применяют в паштетах из крольчатины и зайчатины.

В супах или компотах можно использовать отвар майорана: пряность заливают малым количеством горячей воды, доводят до кипения и процеживают отвар.

В деликатесные соусы добавляют только настой майорана.

Сочетание с другими пряностями

Нежно-жгучий майоран с успехом может заменить перец.

Для овощных блюд (особенно баклажанов и кабачков) интересной приправой послужит смесь *майорана, базилика, тимьяна* и *шалфея*.

В мясной фарш попробуйте использовать сухую смесь порошка *майорана, гвоздики* и *мускатного ореха*.

Майоран хорошо сочетается с сильными приправами – *лавровым листом* и *душистым перцем* или *горьковатым тмином и тимьяном*.

Воздействие на организм

✓ Майоран – антисептик, антиоксидант и антидепрессант.

✓ При диабете майоран служит заменителем соли и перца. При нарушении холестеринового обмена майоран – обязательная приправа к животным жирам. Тем более, что он является прекрасной приправой не только к мясу, но и к сырам и творогу.

В народной медицине

✓ Пряность применяется как средство для нормализации пищеварения, для лечения простуды и кашля, используется как мочегонное средство.

✓ Свежие листики и отвары считаются средством от бессонницы.

✓ Масло и вытяжка майорана нормализуют менструальный цикл у женщин.

✓ Соком майорана заживляют раны. Мазями на основе майорана, как мягкой перцовой мазью, лечат ревматизм и последствия травм.

Мелисса, пчелиная трава

Лимонный мятный запах мелиссы обожают пчелы. А пасечники столетиями используют его для приманки: стоит натереть пряностью стенки нового улья, пчелы слетятся и станут его обживать. Собственно, название мелисса переводится с греческого языка как «пчела». И эта растительная пчелка распространена по всей Европе и Америке.

Мелисса на кухне

Мелисса находит применение и в напитках, и в горячих блюдах, и в маринадах. Ее называют ***лимонной мятой***, но мелисса и мята – разные пряности, далеко не взаимозаменяемые.

✓ Свежая мелисса летом обогащает вкус, аромат и витаминный состав салатов.

✓ Все летние холодные супы хорошо сочетаются со свежей мелиссой, в том числе и фруктовые. А сухая мелисса за милую душу пойдет в гороховый и грибной суп.

✓ Сушеная пряность подходит к омлету, к овощным и рыбным блюдам, к мясу и птице. Мелисса в напитках – это особая история. Ее заваривают как чай, добавляют в компоты, квасы, вино и пиво. Но самые удивительные напитки – мелисса с натуральным молоком и кисломолочными йогуртами. Мелисса улучшит вкус любого соуса и уксуса (способ ароматизации уксуса см. ***Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат***). Рассолы с мелиссой придают огурцам крепость и хруст. При квашении капусты тоже кладут щепоть сухой мелиссы.

Мелисса для укрепления здоровья

На Украине народные целители мелиссу называют ***маточник*** и применяют для лечения женских болезней.

Еще Авиценна утверждал, что мелисса укрепляет сердце и дает прилив бодрости. Сегодня в официальной французской фармацевтике мелисса входит в состав препаратов, укрепляющих сердечную мышцу, а в Польше используется как валериана, поскольку успокаивает сердцебиение.

Удивительно, что и на Руси о мелиссе говорили «утешение сердца», поскольку чай с пряностью успокаивает нервную систему, предупреждает головную боль, устраняет бессонницу.

Мелисса считается хорошим спазмолитиком и антисептиком,

поэтому настоем мелиссы обрабатывают раны и гнойники.

Трава возбуждает аппетит и помогает при плохом пищеварении. В отличие от мяты, которая может являться аллергеном, мелиссу используют для лечения аллергических сыпей и астмы.

Предостережение:

Мелиссу употребляют в умеренных количествах, как и всякую траву, иначе полезные свойства превратятся в свою противоположность. Например, **при передозировке** может **резко упасть давление**, то есть слабая токсичность растения все же имеет место!

Мускатный орех с Островов Пряностей

Родину ореха, Моллукские острова, в незапамятные времена нарекли Островами Пряностей. Сейчас они входят в состав Занзибара и по-прежнему славятся своими мускатными и гвоздичными деревьями.

Мускатный орех и мускатный цвет (цветки, которые предшествуют появлению плода) завезли в Европу в античные времена. В Европе оценили их вкус, лекарственные свойства, а так же… дурманящие возможности.

> В малых количествах мускатных орех – лекарство от многих болезней.
>
> Но 2–3 измельченных мускатных ореха (7 чайных ложек) – это наркотическая отрава замедленного действия, вызывающая эйфорию и галлюцинации. Адекватность утрачивается не сразу, через 3–4 часа после употребления. Взрослые члены семьи не должны допускать бесконтрольный доступ детей и подростков к мускатному ореху и другим пряностям, точно так же как к любому лекарству!

Сегодня мускатный орех собирают в Индонезии, Индии, Шри-Ланке, Новой Гвинее. Гурманы считают наилучшим индонезийский мускатный орех, поскольку остальные виды или горчат, или слишком быстро утрачивают аромат. Но нам выбирать не приходится: что есть в супермаркете, тем и богаты!

Полезные свойства мускатного ореха

Мы начали знакомство с мускатным орехом с **предостережения** о дурманящих свойствах.

А теперь восстановим справедливость и скажем, чем **полезна** эта чудесная пряность, если ее употреблять в разумных количествах. Мускатный орех:

✓ стимулирует кровообращение, укрепляет сердечную мышцу,

✓ тонизирует организм, даже аромат мускатного ореха стимулирует иммунную реакцию организма на присутствие болезнетворных факторов,

✓ замедляет рост доброкачественных опухолей, особенно гормонозависимых,

✓ повышает потенцию у мужчин,

✓ улучшает пищеварение,

✓ успокаивает нервную систему, устраняет бессонницу,

Натирания и примочки из настоя мускатного ореха полезны при артритах, миозитах, остеохондрозе. Имеют согревающее действие.

Применение мускатного ореха

В Древнем Риме мускатный орех добавляли в вино. Глинтвейн и сегодня требует мускатного аромата на кончике ножа.

В Средневековье искушенные европейские кулинары во все блюда норовили добавить *корицу, перец, гвоздику* и *мускатный орех*.

Рецепт пикантного соуса «Бешамель» включает мускатный орех – см. ***Рецепты соусов / «Бешамель» к морепродуктам.***

> Для деликатных блюд (в том числе напитков) используют мускатный цвет (другое название мацис).
>
> Для более насыщенного ароматического тона, а так же в блюдах, требующих тепловой обработки (в том числе в выпечке) применяют тертый орех.
>
> Аромат тертого мускатного ореха нестоек, орех измельчают непосредственно перед употреблением.

Кроме напитков, мацис добавляют в деликатесные супы из морепродуктов, в омлеты, пудинги, во фруктовые соусы и другие блюда, требующие сохранения прозрачности.

Из лондонского рецепта 1591 года

> Как запечь карпа, леща, кефаль, щуку, форель, окуня или любой вид рыбы. Приправьте их гвоздикой, мускатным цветом, перцем и поставьте в печь, добавив коринки, сливочного сладкого масла и сока кислого винограда, изюма и чернослива.

Голландия не изменяет своей любви к мускатному ореху и сегодня. Тушеная капуста, картофель и овощные рагу, мясо, супы, соусы обязательно содержат мускатный орех!

Не обходятся без мускатного ореха итальянская колбаска мортаделла, фондю и восточные таджины из баранины.

Мята. Трава, обостряющая ум

Мята – древнейшее из благовоний. В Древнем Риме с помощью мятных настоев освежали жилище. Гости могли судить о том, насколько они желанны, по пряному аромату дикой или перечной мяты. Считалось, что воздух, напоенный этим запахом, располагает к беседе и обостряет ум. А превыше всего ценивший умственные занятия Плиний Старший надевал на голову свежий венок из мяты, чтобы мыслить глубже и быстрее.

На Руси мяту тоже знали очень давно и приправляли ею наше излюбленное самобытное кушанье – щи.

Когда мы сегодня говорим о пряности «мята», то, прежде всего, имеем в виду ***мяту перечную***. Именно она обладает морозным, чистым, охлаждающим и освежающим ароматом, жгучим вкусом. И хотя все виды мяты похожи, но заменить перечную мяту не может ни одна. Зато перечная с успехом заменит любую мяту: кудрявую, садовую, лесную, круглолистную и другие.

Мята перечная

Мяту любят все, и в любой стране находят для нее своеобразное применение.

✓ Французский омлет с травами включает сочетание *мяты, петрушки, шнитт-лука, эстрагона и кервеля.*

✓ Немцы посыпают свежей мятой гороховый суп.

✓ В Австрии лепят клецки, подобие пельменей, с начинкой из картофеля и домашнего сыра с пряностями – *кервелем, мятой, тмином.*

✓ Марокканцы и тунисцы считают чай из мяты неотъемлемым атрибутом дня, в Европе пьют мятный пунш, а мы любим квас с мятой.

Несмотря на такое разнообразие национальных сочетаний пряностей, в классической кулинарии считается, что перечная мята не терпит комбинаций с другими травами.

А все-таки есть смысл рискнуть и смешать *мяту с эстрагоном, или фенхелем, или анисом* для рыбного бульона или маринада для рыбы на гриле, получится замечательный оттенок вкуса!

Садовая мята

Именно этот вид мяты преимущественно растет в садах и огородах. Садовая мята не обладает жгучестью перечной мяты, и ее лекарственные свойства выражены слабее.

Но этот вид мяты с успехом используется в кондитерском производстве, и американцы, например, предпочитают именно садовую мяту.

Бергамотная мята, или монарда

У декоративного растения монарда эффектные цветы и замечательное эфирное масло, напоминающее масло бергамота (см. ***Бергамот***). И это масло довольно часто служит заменителем бергамота. Например, известный чай «Эрл Грей» может быть ароматизирован именно монардой. И ведь совершенно не разберешь по этикетке, какой пряностью отдушен чай, поскольку маркируют монарду иногда просто ***Bergamot.*** Но вреда от этой подмены нет никакого, поэтому чай пить не перестанем.

Монарда редко продается в супермаркетах даже в сушеном виде, но если попадется, то смешайте ее с *орегано* и базиликом – получится отличная приправа к овощным и рыбным блюдам. А еще ею можно ароматизировать вино и уксус (способы ароматизации уксуса см. ***Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат***).

Воздействие мяты на организм

Мята может **нанести урон организму** в нескольких случаях:

✓ если есть аллергия на ее аромат (особенно при астме);

✓ если часто мучит изжога, мята добавит дополнительные неприятные ощущения.

В любых других случаях **в умеренных количествах любая мята полезна**, поскольку:

✓ обладает антисептическими свойствами, санирует ротовую полость,

✓ успокаивает нервную систему,

✓ нормализует пищеварение,

✓ лечит женские болезни.

Про то что мята способна ускорить процесс мышления даже у римского философа, напоминать не надо!

На зиму мяту обычно сушат.

А попробуйте мелко нарезать листики мяты в формочки для льда, залить водой и поставить в морозилку. Застывшие мятные кубики можно будет

опустить и в кастрюлю при варке, и в стакан с освежающим напитком!

Огуречная трава (бурачник). Василек с запахом огурца

Огуречная трава, она же ***бурачник*** и ***бораго*** прославилась тем, что ее листочки по запаху напоминают свежий огурец. За это замечательное свойство в Европе ее полюбили и выращивают как полноценный овощ. А она из благодарности еще и цветет великолепным васильковым цветом.

И теперь листики огуречной травы кладут в салат и окрошку не только в отсутствие огурцов, но и вместе с ними! А еще ее используют в оформлении горячих супов (особенно грибных), мясных блюд, для ароматизации соусов и напитков (йогуртов, минеральной воды и вина).

> Листья огуречника теряют аромат даже при ошпаривании кипятком. Поэтому во все блюда их добавляют прямо перед подачей на стол.

Сочетание с другими пряностями

Огуречная трава прекрасно сочетается со многими свежими пряностями: *чабрецом, мятой, петрушкой, чесноком* и *фенхелем*.

Листочки огуречника очень ворсисты, поэтому их режут мелко-мелко, чтобы ворсинки не ощущались.

Воздействие на организм

Огуречная трава в салате принесет много пользы. Она обладает противовоспалительными свойствами, лечит от неврозов, заболеваний желудка и бронхов.

Из листиков огуречника готовят гомеопатическое лекарство против нарушения обмена веществ.

Орегано, или душица, радость гор

Однажды услышав перевод названия орегано, вы уже никогда его не забудете: ***радость гор***. Так называют пряность греки, а по-русски мы зовем ее ***душицей***. Душевную радость эта приправа дарила в застолье еще древним египтянам, а греческие целители включали ее в список телесных радостей: болит голова, ноет зуб, укусил дикий зверь, отравили завистники – съешь орегано и все образуется!

Долгое время и мы использовали душицу только как лекарственное растение. Но итальянская пицца, немыслимая без орегано, не могла не сказаться на наших вкусах. Хотя до сих пор мы не всегда отождествляем орегано с нашей аптечной травкой.

Высушенные листья и цветки душицы имеют тонкий пряный запах и ароматный вкус, напоминают пряность *майоран*.

Как использовать душицу на кухне

Душица отлично гармонирует с *базиликом, розмарином, майораном, тимьяном, черным перцем*.

✓ В Италии пряность кладут в пиццу, горячие бутерброды и пасту, потому что она замечательно сочетается с грибами и томатами.

✓ Отлично подходит к блюдам из курицы, фа соли, яиц, салатам, супам. Хорошо сочетается с ветчиной, запеченной свининой, жареными колбасками и шашлыком, печеным картофелем.

✓ Крупным листом приправляют рыбные блюда, крабы.

✓ Душицей ароматизируют домашние напитки (квас и пиво в том числе), уксус и растительное масло. Как ароматизировать уксус читайте в статье ***Уксус. Выбираем и улучшаем аромат.***

✓ В славянской и кавказской кухнях душицу кладут в рассолы для огурцов и грибов.

✓ В Сибири готовят пироги с начинкой из творога с душицей или из мяса и яиц с душицей.

> В тушеные и вареные блюда орегано (душицу) кладут незадолго до готовности, чтобы пряность не утратила аромат.

Полезные свойства приправы

Говорить о пользе аптечной травы можно много, например:

✓ душица возбуждает аппетит, облегчает переваривание пищи, лечит желудок и печень,

✓ обладает тонизирующим действием, укрепляет нервную систему, уменьшает болевой синдром, устраняет бессонницу,

✓ применяется для лечения горла и бронхов.

Облегчает кашель. Но **при беременности** душица **противопоказана абсолютно**, поскольку повышает тонус матки.

Пажитник (шамбала, уцхо-сунели, сминдух …). Пряность семи морей

Пряность пажитник имеет большое количество других названий, поскольку используется во многих азиатских, кавказских, балканских и средиземноморских кухнях. И всякая кухня облюбовала для себя отдельные части этого бобового растения: семена, зелень, верхушки. Употребляют два вида пажитника – ***пажитник греческий*** (или ***сенной***) и ***пажитник голубой***, при этом в национальных кухнях сферы применения обеих пряностей строго разделяются!

Греческий пажитник привлекателен не только для человека, но и для животных, поскольку изначально обладает запахом свежескошенного сена. Предприимчивые хозяева умудряются добавлять пряность в недоброкачественный корм, чтобы улучшить аппетит у коров.

Пажитник служит приправой к мясным, рыбным, овощным блюдам, подливам, супам. Сегодня пажитник можно увидеть на прилавках супермаркетов, на рынке. Он часто встречается под названием ***шамбала*** (это чистый пажитник) и входит в состав специи ***Чаман*** (по армянскому названию пажитника). Чаман включает *молотые семена пажитника, молотый кориандр, зиру и смесь перцев.*

Пажитник в различных кухнях

Правильно употребленные различные части пажитника придают блюдам ореховый или грибной вкус и служат загустителем, как и все бобовые. Пряность горчит; чтобы убрать горечь, стебли, листья или молотые бобы слегка обжаривают на сухой сковородке: и горечь уходит, и аромат усиливается.

В греческом пажитнике в дело идут бобы. Измельчить бобы самостоятельно – это тяжкая работа, высушенные бобы очень твердые. Их надо залить водой на ночь, чтобы бобы размягчились и отдали весьма ощутимую горечь (к слову, предварительное замачивание вообще переводит белок бобовых в усвояемую форму, поэтому и горох, и фасоль надо замачивать обязательно). Утром бобы греческого пажитника растирают в ступке или же добавляют в блюда в целом виде в начале приготовления. Бобы сгущают соусы для мяса, поскольку содержат большое количество крахмала.

На Ближнем Востоке греческий пажитник называют ***хульба*** и

используют исключительно как ароматный загуститель. В Болгарии используют сушеные листья, стебли и семена греческого пажитника (по-болгарски ***сминдух***, запах сена). Он входит в смесь *шарена сол* (см. ***Смеси пряностей /Пестрая соль*** …), которая в Болгарии стоит на каждом столе дома и в ресторанах, как у нас соль и перец. Отдельно же пажитником посыпают супы-чобра, овощные блюда.

Греческий пажитник в Армении (***чаман***) является основой теста для бастурмы. За счет способности пажитника к набуханию образуется тестообразная обмазка для армянской бастурмы – вяленой говядины в кляре.

Молодые семена греческого пажитника входят в состав знаменитой смеси хмели-сунели (см. ***Смеси пряностей /Хмели-сунели***), которая имеет определенное предназначение. И например, совершенно не подходит для блюда сациви (курица в ореховом соусе). Для сациви грузинские гурманы составляют хмели-сунели с ***голубым пажитником*** (и вы уже догадались, что «сунели» по-грузински – приправа).

На Ближнем Востоке с зеленью греческого пажитника (***шамбала***) тушат баранину.

В Индии в равных количествах смешивают семена *черной горчицы, пажитника* и *фенхеля* для приготовления вегетарианских блюд. Семена обжаривают в масле, и готовый соус выливают в фасоль, чечевицу.

Высушенные верхушки голубого пажитника в Грузии называют ***уцхо-сунели*** (в переводе «чужая приправа», хотя растет в Грузии буквально под ногами). В качестве пряности употребляют высушенные верхушки растения и молотые семена – свежие и сушеные.

Польза и вред пажитника

Начнем с **вреда**, поскольку перечень предостережений состоит всего из одной фразы: пажитник нельзя использовать во время беременности, поскольку он стимулирует родовую деятельность. В древности его использовали для облегчения родов. А сейчас травники рекомендуют женщинам употреблять пряность при болезненных месячных, но не иначе!

Польза

✓ Пажитник незаменим в путешествиях: если непривычная пища вызывает спастическую реакцию, щепотка пажитника в блюде успокоит пищеварительный тракт.

✓ Тонизирующее воздействие пажитника благотворно сказывается на всех мышцах, в том числе на миокарде, сердечной

мышце: стимулируется ее работа, улучшается кровоток.

✓ Пажитник – антиоксидант, к тому же снижает уровень холестерина. Пряность богата витаминами и микроэлементами. А масло пажитника, содержащееся в семенах, по составу подобно рыбьему жиру. Таким полезным составом в растительном мире, кроме пажитника, может похвастаться только соя.

Паприка, пряность для любого блюда

Представить себе венгерскую, испанскую, мексиканскую кухню без паприки невозможно. Эту пряность получают из красного сладкого перца. Его мясистую мякоть отделяют от семян и сердцевины, сушат и перемалывают в порошок. Никто уже и не вспомнит, что родиной перца является Южная Америка, так привычно мы ассоциируем «болгарский перец» с венгерской кухней.

Интересно, что в Венгрию паприку впервые привезли турки, они называют пряность «кирмици». Однако, пока инородцы хозяйничали в стране, венгры паприку не употребляли. А с уходом турок – высоко оценили. И переиначили на свой лад сербское название «папарка».

С чем едят паприку

Паприка подходит к такому множеству блюд и вкусовых приправ, что перечислить их невозможно: мясо, птица, овощи (особенно капуста и томаты), рыба и моллюски, омлет, сыры и даже творог, супы и, конечно, соусы. Самое известное блюдо с паприкой – венгерский гуляш с мясом и картофелем. А обжаренные кусочки мяса со сметаной в венгерской кухне называют просто «паприкаш», поскольку приправа является неотъемлемой составляющей этого блюда.

Попробуйте добавить *паприку в смеси с чесноком, кориандром и базиликом* в картофельное пюре – аппетит за столом будет отменный! Помимо вкуса и аромата, паприка придаст блюду свой яркий окрас – красный или оранжевый.

> При нагревании паприка окрашивает блюда в красный или оранжевый цвет. Но надо учесть, что паприка легко подгорает и начинает горчить, поэтому к жареному мясу добавляйте ее в конце приготовления.

Семь сортов паприки

«Индейская красная соль» имеет сегодня много видов и сортов, основные из них можно найти и у нас.

Благородная сладкая паприка – наиболее употребляемый вид среднего помола. Имеет темный, сочный окрас. Отличается тонким ароматом.

Деликатесная паприка – помол средней тонкости, цвет

менее насыщенный, чем у благородной красной паприки. Приятная, не острая приправа, не доминирует в блюде, подчеркивая его истинный вкус.

Полусладкая паприка – отличается матовым оттенком светлого тона. Имеет характерный запах, среднюю остроту. Полусладкая паприка содержит большое количество сахаров, поэтому горит на сковороде.

Специальная паприка – ярко-красная приправа, с приятным сладковатым и мягким вкусом. Выполняется тонкого помола и имеет тонкий аромат.

Розовая паприка – это пряность среднего помола, с острым пикантным вкусом. Будьте осмотрительны с розовой паприкой, ее жгучий норов может испортить вам блюдо!

Нежная паприка – пряность светло-красного цвета с характерным блеском, выполняется в помоле средней тонкости. Аромат приправы замечательный, а вкус нежный и совсем не жжется.

Острая паприка обладает обжигающе-острым вкусом. Если найдете на прилавках эту желтоватую или светлую красно-коричневую приправу средней тонкости помола – подумайте, готовы ли вы к огненной остроте.

Польза и вред паприки

Паприку **не рекомендуется** употреблять, если есть хронические заболевания печени, почек, хронический гастрит. А также при стенокардии.

Если такие проблемы вас не беспокоят, то паприка просто **необходимо вводить в блюда**, учитывая ее благотворное влияние на обменные процессы и кровеносную систему. Паприка:

✓ улучшает пищеварение,

✓ содержит обязательные для организма витамины и микроэлементы в экстрактивном виде,

✓ является иммуностимулятором,

✓ препятствует образованию тромбов.

Пастернак, полезней морковки

Запах пастернака напоминает петрушку, а сладковатый вкус корешка сродни морковке.

В средневековой Европе пастернак очищали и давали грудным младенцам. Лучшей соски не придумаешь: в ней большое количество витаминов и веществ, успокаивающих нервную систему, – пососал и спать! А если пастернака в хозяйстве вдоволь, корешками прикармливали коров, тогда и молочко в бутылочках становилось особо питательным и жирным.

Как используют пастернак

Зелень пастернака самостоятельно не используется, поскольку она является слабопряной травой.

✓ **Свежий корень** и зелень нарезают в маринад для консервации, в рассол для огурцов. Если корень **поджарить**, получится отличная пряность для супа.

✓ **Сушеные корнеплоды** измельчают в порошок. Чаще всего порошок встречается в смесях пряных трав для ароматизации супов и тушеных овощей.

> Очищенный корень темнеет. Чтобы этого не случилось, его опускают в холодную воду, а нож во время нарезки периодически смачивают водой.

Влияние на организм

Перечисление полезных веществ, содержащихся в корне, займет немало времени. Во всяком случае, пользы от него больше, чем от моркови!

В народной медицине корнеплоды используются как мочегонное и болеутоляющее средство. Пастернак:

✓ лечит кашель,

✓ укрепляет стенки капилляров,

✓ тонизирует организм, улучшает обмен веществ, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, способствует выведению песка из почек.

Перец. Хоть чаще всего – не перец!

Перец родился в Индии. Его искали в других странах и на других материках. Почти всюду находили, и почти всегда – ошибались. Но на этих ошибках сформировалась не одна национальная кухня!

Душистый или ямайский перец

К перцам, как растениям, этот вид всеми любимой пряности не имеет никакого отношения, хотя горошины душистого перца обладают пряным запахом, жгучим вкусом и напоминают смесь *перца с корицей, гвоздикой и мускатным орехом*.

На самом же деле это плоды вечнозеленого американского миртового дерева, которое Колумб и его сподвижники приняли за азиатскую пряность перец – очень уж им хотелось найти ее на земле Нового Света. Ямайка означает «земля деревьев и воды», вот от этой земли и получил название ямайский перец.

Ямайский душистый перец обладает такими **мощными бактерицидными свойствами**, что его листья и плоды древние майя использовали для сухого маринования огромных туш мяса.

Применение в кулинарии

В продаже мы не найдем листьев, а только плоды (горошек) и молотый порошок душистого перца. Порошок имеет свойство быстро терять аромат, поэтому лучше молоть душистый перец самостоятельно, перед приготовлением блюда. Но если уж придется **хранить порошок**, то только в стеклянной емкости с плотно притертой крышкой.

Как же используется душистый перец?

✓ **Целые горошины** кладут в мясные бульоны и супы, уху, солянку, щи, борщ; соусы к мясу, вторые блюда из мяса (в том числе дичи), птицы. Горошинами приправляют заливную и маринованную рыбу, студень, ростбиф. Реже используют в рыбных блюдах.

✓ В маринады для рыбы, свеклы, капусты, баклажанов, лука, огурцов, грибов, соусы для шашлыка и дичи тоже кладут **целые горошины**.

✓ **В молотом виде** ямайский перец добавляют в кондитерское тесто как составляющую пряной смеси. Иногда он входит в рецепт джемов, фруктовых компотов и пудингов.

✓ **Молотым перцем** приправляют сметанный соус с *луком*, с *хреном*, с красным вином.

Душистый перец изменяет аромат и вкус блюд, поэтому больше нескольких зернышек добавлять не рекомендуется.

Пряность медленно отдает свой аромат жидким блюдам, закладывать его надо не менее чем за полчаса до готовности. Перед употреблением зерна извлекают.

Лечебные свойства

Душистый перец регулирует пищеварение, предотвращает запоры, вздутие и боли в животе; обладает энергетическими и бактерицидными свойствами.

Если у вас расстройство пищеварения, выпейте чай с несколькими горошинками душистого перца. А при вздутии можно просто пожевать зерна.

Белый, зеленый и черный перец

Перец горошком и молотый перец, которые мы традиционно используем как острую приправу, – это плоды вечнозеленой индийской лианы. Они и есть настоящий перец.

Черный перец

Незрелые плоды, высушенные при определенной температуре, чернеют. Так получается черный перец, свойства которого нам хорошо известны. И это наиболее универсальная перечная пряность. Ее используют для любого мяса, птицы, супов, соусов и всех типов овощных блюд.

Черный перец можно подвергать долгой варке без ухудшения аромата.

Зеленый перец

Зеленый перец тоже производят из незрелых плодов лианы, которые сушат под вакуумом. Ферментация останавливается, и перец сохраняет естественный цвет.

(Такими же свойствами обладает чайный лист: один и тот же сорт чая, высушенный различным способом, может быть зеленым и черным.)

Зеленый перец ароматнее черного, а острота ощущается

меньше. Он используется в случаях, когда жгучесть черного перца может испортить изысканное блюдо.

В Европе как деликатесный продукт используют маринованный зеленый перец, он служит добавкой к салатам.

Белый перец

При созревании плоды лианы краснеют, их оболочка наполняется большим количеством сахаров. Это не позволяет сушить зрелый плод с оболочкой, и белые ядра вылущивают. Белый перец – это сушеные ядра плодов, наиболее острая пряность, хотя менее ароматная, чем черный и зеленый перец.

Белый перец предпочтителен для легких светлых соусов, его требуется совсем чуть-чуть.

Воздействие перца на организм

Польза

Употребление перца в пище снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку перец активизирует кровообращение и уничтожает сгустки крови. Он также способствует пищеварению, стимулирует процесс обмена веществ.

Однако перец может **навредить**, если уже есть стенокардия, аритмия, гипертония, язва желудка, гастрит с повышенной кислотностью, колит, болезни печени и почек.

Хранение перца

Перец лучше молоть непосредственно перед употреблением. Если нет мельницы, раздавите зерна плоской поверхностью ножа.

При долгом хранении черный и зеленый перец теряют часть аромата. А белый перец, и без того мало ароматный, приобретает землистый оттенок запаха. Такой запах испортит блюдо.

Чили, или красный перец

Страна Чили к названию жгучего перца не имеет никакого отношения. «Чили» на языке ацтеков означает «красный», и это относится только к перцу. А название страны, вернее, местности, происходит из другого языка и означает «холодная», то есть ничего общего!

Перец чили – одна из самых острых приправ на Земле. Некоторые виды этого перца вызывают ожоги кожи после

малейшего прикосновения.

К наиболее мягким и «съедобным» видам чили относится **кайенский перец**.

Чили применяют в традиционных блюдах, но привычка к нему должна быть заложена чуть ли не на генетическом уровне. Если у вас нет привычки – пощадите свое сердце!

А вот медицинские согревающие мази с включением чили, при необходимости, окажут немалую пользу: прогреют суставы, снимут воспаление мышц, залечат последствия травм.

Розовый, или бразильский перец

Как и душистый ямайский, розовый перец – вообще не перец, а плод тропического дерева. Иногда его продают *в смеси с белым, черным и зеленым перцем*, а чаще в виде сушеных розоватых горошин. Они обладают ароматным жгучим вкусом, отдаленно напоминающим *имбирь*.

Розовый перец используют как приправу к птице, причем перечными горошинами начиняют область под кожей утки или индейки (с помощью ножа). Перец добавляют в мороженое, фрукты, сладкие соусы.

Бразильский розовый перец лучше молоть непосредственно перед употреблением, чтобы он не потерял аромат.

Предостережение: при болезнях сердца и сосудов розовый перец – нежелательная приправа.

Сычуаньский перец

Область Китая Сычуань тяготеет к острой пряной пище. Поэтому там любят высушенные пряные плоды рутового дерева, вернее, оболочку плодов. Оболочка придает блюдам особый горячащий аромат.

В продаже можно встретить специю, состоящую оболочек, семян, стеблей и черенков. Содержимое пакетика перед употреблением надо обжарить на сухой сковороде несколько минут, это раскроет вкус сычуаньского перца.

Аромат этого перца подходит к любому мясу и рыбе. Он хорошо сочетается с *имбирем* и *бадьяном*.

Тасманийский перец

Даже в Австралии растут деревья, плоды которых после сушки напоминают аромат перца и эвкалипта. Приправа используются всюду, где можно использовать привычный для нас

черный перец. Но она обладает менее острым вкусом и лишь подчеркивает и усиливает аромат и вкус основных ингредиентов. Наилучшее применение для тасманийского перца – заправка салатов и смазка мяса перед грилем и обжаркой.

Петрушка. Аромат камня

На каменистой почве Эллады издавна росла дикая пряная трава, раскрывающая аромат под горячим южным солнцем. Ее так и называли «петроселинум», растущая на камне. Выносливая трава славилась лечебными свойствами, которые сохранил ее окультуренный потомок – петрушка.

Для нас совершенно не секрет, где можно использовать петрушку. Но несколько кулинарных советов не помешают.

✓ Петрушку нельзя обмывать холодной водой, от холода она скрывает аромат. А в теплой воде аромат оживает.

✓ Зелень петрушки надо нарезать аккурат но. Если ее рубить, она теряет ароматические свойства, поскольку быстро выделяется сок.

✓ Свежую зелень крошат в готовое блюдо, а корень петрушки закладывают в кастрюлю в самом начале, поскольку он сохраняет свой аромат долго.

✓ **Для салата**. Свежие корни лучше всего тереть на терке.

✓ **Для бульонов, соусов, прозрачных супов**.

Разрежьте корень вдоль на две половины и пропеките на сухой сковороде до коричневого цвета. Печеная петрушка придаст бульону приятный цвет и аромат, ее закладывают в самом начале приготовления.

✓ **К мясу и рыбе**. Во французской кухне принято вымытую и высушенную петрушку (со стеблями) быстро обжаривать в оливковом масле без соли и выкладывать на блюдо как гарнир к мясу и рыбе.

Хранение петрушки

Корни петрушки, освобожденные от побегов, можно хранить в песке: уложить в ящик, пересыпать песком и поместить в прохладное место. Продолжительность хранения в таких условиях составит не менее 4 месяцев.

В жару петрушку надо хранить в абсолютно сухом виде в сухой же плотно закрытой посуде. Несколько дней пряность точно выдержит.

На зиму зелень петрушки можно заморозить без всякого ущерба для аромата, а можно и засолить.

Польза от петрушки

Петрушка оздоровляет все системы организма.

✓ Полезна при сердечно-сосудистых болезнях и воспалении почек.

✓ Содержит инсулиноподобные вещества, улучшает солевой обмен, поэтому рекомендуется при диабете.

✓ Обладает бактерицидным, болеутоляющим, мочегонным, желчегонным, потогонным и свойством. То есть очищает организм.

✓ Обладает антиканцерогенными свойствами.

Засолка петрушки

Стебельки и листья нарезают, плотно укладывают в стеклянные банки, пересыпая солью. Во время укладки зелень утрамбовывают, чтобы появлялся сок. Заполненные банки закрывают плотными крышками. Хранить их надо в холодильнике. Понятно, что бульоны и рагу с соленой петрушкой солить надо осторожно. А в кастрюлю ее кладут в начале приготовления блюда.

Реган

см. *Базилик*

Розмарин, морская роса

Именно так, «морская роса», переводится название средиземноморской пряности розмарин. И ее аромат в полной мере отвечает этому поэтичному названию: горьковатый, смолистый, камфарный, сильный аромат моря, цветов и хвои.

На родине предпочитают использовать свежие листочки кустарника розмарин. Нам их, увы, не отыскать! Но и сухая приправа хорошо сохраняет аромат.

Где используют розмарин

Розмарин – универсальная приправа. Отлично **гармонирует** с *лимонной цедрой, чесноком, каперсами* (см. ***Каперсы***). Кстати, именно такое сочетание можно использовать в соусах для рыбы и птицы. Попробуйте поджарить в духовом шкафу картошку – на оливковом масле, с крупной солью, паприкой и розмарином. Это лучший ужин!

А вот с *лавровым листом* розмарин **не сочетается**.

> Розмарин является одной из самых сильных приправ по аромату, к тому же на вкус немного горчит. Будьте очень умеренны в употреблении!
>
> В процессе тепловой обработки розмарин практически не теряет аромат, поэтому приправлять можно в начале приготовления блюда.

Для розмарина на кухне есть много эксклюзивной работы.

✓ Розмарин добавляют в тесто для выпечки хлеба и во фруктовые желе (особенно яблочное).

✓ Классическое греческое блюдо из жареных баклажанов, цуккини, томатов с луком и чесноком сдабривается почти исключительно розмарином.

✓ Баранина и свинина на гриле требуют розмарин.

> Чтобы ароматизировать мясо, жаренное на гриле, можно посыпать розмарином тлеющие угли.

> В Средиземноморье сухие веточки кустарника розмарин используют в качестве ароматных шампуров.

✓ Мясо с розмарином и можжевельником придает блюду «охотничий» аромат.

Не рекомендуется использование розмарина в рыбных блюдах и тонких маринадах, камфарная нота задушит другие ароматы.

Лечебные свойства

Помните ли вы у Сервантеса, как пастухи учили Санчо Панса делать перевязку ран с веточками розмарина? Другого лекарства, уверяли они, не требуется!

✓ А еще розмарин улучшает пищеварение, активизирует деятельность кишечника.

✓ Вино с розмарином действует как тоник и укрепляет нервы.

✓ Розмарин вообще устраняет неврозы, особенно климактерический.

✓ Пряность полезна при низком давлении, физическом истощении, половой слабости, подверженности инфекциям.

Розмарин стимулирует мышечную активность, это хорошо. Но именно из-за этого свойства **во время беременности** розмарин употреблять **не рекомендуется**, чтобы матка не пребывала в тонусе.

Сельдерей, пряность для больного желудка

Сельдерей (***селера***) на протяжении многовековой истории вынужден был бороться за свое место под солнцем, то есть в кулинарии. Его забывали, запрещали церковными постановлениями, но с переменным успехом использовали на всех континентах (кроме Австралии).

Когда сельдерей окончательно утвердился в своем праве на жизнь, селекционеры поработали над выведением приятных сортов.

Самый ароматный и нежный из всех мыслимых приправ-кореньев – это «корневой» сельдерей. «Черешковые» сорта обладают нежным сочным стеблем. А листовые сорта отличаются пряным ароматом зелени.

Как используют сельдерей

✓ **Корневые сорта** используются как приправы в супы и бульоны, в блюда при тушении. Корни режут соломкой и добавляют в салаты. Для салатов сельдерей можно предварительно отварить. А еще корень может быть самостоятельным блюдом.

Несколько советов для использования корневых сортов.

Чтобы очищенный корень не темнел, его надо держать в воде, подкисленной лимоном или другим кислым продуктом.

Чем мельче нарезаны корни, тем больше аромата они отдают.

Если корни припустить в собственном соку, они станут вкуснее.

✓ **Листовые сорта** используют как приправу для супов и салатов. Для супов листья смешивают с черешком и кладут в кастрюлю в процессе варки. Перед подачей на стол листочки вынимают.

✓ **Черешковые сорта** используют как приправу к тушеным блюдам, их натирают в салаты из свежих овощей. В винегреты черешки можно проварить, но совсем не долго.

Листья, стебли и корни сельдерея используют для ароматизации маринадов для огурцов, томатов, цветной

капусты.

✓ **Семена сельдерея.** Пряная яркая специя, которая подходит к блюдам из отварных или тушеных овощей. С семенами квасят капусту, в молотом виде их используют для приправы салатов, паштетов, омлета, соусов (особенно томатного). Молотыми семенами приправляют сырные соусы, выпечку.

✓ **Сельдерейная соль.** В супермаркетах продается смесь семян, поваренной соли и других специй. Ее можно использовать во всех сырых блюдах, особенно с томатами.

Хранение сельдерея

Листья сельдерея хорошо сушатся на зиму.

Сельдерейная соль и молотые семена быстро теряют аромат, их лучше не покупать впрок.

Листья, черенки и **корни** можно солить – см. рецепт.

Польза от сельдерея

Сельдерей – замечательная по ароматическим качествам приправа и очень полезная овощная культура. В нем много витаминов и незаменимых микроэлементов.

И большое количество биологически активных веществ, которые противостоят **гастритам и язвенным болезням.** Подавляющее большинство приправ при язвенной болезни противопоказаны, а сельдерей **рекомендуется**!

Сухой посол сельдерея

• 1 кг листьев сельдерея (черешков или корнеплода),
• 1 стакан соли.

Листья тщательно вымыть, просушить, выложить на чистую тряпку, нарезать на мелкие части. Приготовленную зелень хорошо перемешать с солью, полученную массу укладывать в предварительно стерилизованные банки, утрамбовывая до выделения сока. Банки закатать.

А можно и так: по диаметру горловины банки вырезать кружок из пергаментной бумаги, который кладется сверху. На пергамент налить чайную ложку спирта и поджечь, по мере выгорания спирта закрыть банку полиэтиленовой крышкой. Банки убрать в темное

холодное место.

Черешки и корнеплоды сельдерея нарезают до порционных размеров и засаливают точно так же как листья. Перед употреблением их слегка вымачивают по вкусу.

Используют соленый сельдерей для приготовления салатов, соусов, гарниров, для оформления блюд.

Сельдерей, запеченный в сметане

- средний корнеплод сельдерея,
- 1 стакан сметаны,
- 2 столовые ложки муки,
- 50 г твердого сыра,
- 10–15 г сливочного масла,
- соль по вкусу.

Корнеплод надо хорошо промыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, как картошку для жарки. Опускаем подготовленный сельдерей в кипящую подсоленную воду и варим до полной готовности. Форму для запекания смазываем сливочным маслом.

Смешиваем сметану с мукой. В подготовленную форму выкладываем сельдерей, заливаем его смесью сметаны и муки, сверху посыпаем натертым сыром. Запекаем в разогретой духовке, в течение 15–25 минут. Время выпекания зависит от глубины используемой формы. Используем как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу.

Смеси пряностей

Букет гарни

Букетом гарни (то есть «сборным букетом») во Франции называется пучок душистых пряностей, завернутых в лавровые листочки или в другие крупные листья – *лука-порея*, например. Букет используется в вареных или тушеных блюдах: просто опускается в кастрюлю – и никаких раздумий о сочетаемости специй!

Обязательные французские компоненты букета гарни

- Петрушка,
- тимьян,
- лавровый лист.

Дополнительные компоненты

- Шалфей,
- базилик,
- сельдерей,
- розмарин,
- чабер,
- перец,
- эстрагон,
- кервель.

Русские добавки к французскому букету

- Морковь,
- зеленый или репчатый лук.

Обо всех перечисленных пряностях читайте в соответствующих статьях.

Карри

Карри – одна из самых известных и популярных смесей пряностей в мире. В любом супермаркете можно купить сухую смесь карри, и составы у разных производителей будут

отличаться. Это правильно! В Индии карри готовят из свежих пряностей: что созрело на момент приготовления – то и войдет в состав.

Существует ошибочное мнение, что карри – приправа для плова. Плов окрашивается в оранжевый цвет куркумой, главной составляющей карри. Остальные специи в Индии, в идеале, закладывают по отдельности, с учетом времени раскрытия аромата. А потом считается, что смесь карри в полном составе вошла в «баранину карри», «курицу карри», «карри из овощей с кокосом» и так далее.

Чтобы не ломать голову, когда же наступает черед карри в приготовлении, будем использовать смесь при обжарке мяса или незадолго до готовности тушеного блюда.

Все компоненты используем в высушенном виде:

- куркума, молотый корень – 1 чайная ложка,
- кориандр молотый – 1 чайная ложка,
- черный перец молотый – 1 чайная ложка,
- кардамон, зерна молотые – 1 чайная ложка,
- зира молотая – 1 чайная ложка,
- пажитник греческий молотый – 1 чайная ложка,
- чеснок, порошок – 1 чайная ложка,
- душистый перец молотый – 1 чайная ложка,
- имбирь молотый – 1 чайная ложка,
- гвоздика молотая – 1 чайная ложка,
- корица молотая – 1 чайная ложка,
- горчичный порошок – 1 чайная ложка,
- паприка – 1 чайная ложка,
- кайенский перец молотый – ½ чайной ложки,
- фенхель молотый – 1 чайная ложка,
- мускатный орех молотый – 1 чайная ложка.

Будьте бдительны, если станете искать особые смеси карри в литературе. Вам посоветуют использовать и зиру, и римский тмин, или кайенский перец и перец чили, или кориандр и кинзу… Все синонимы одной и той же пряности обязательно пойдут в ход! По нашей книге вы всегда можете перепроверить названия компонентов.

Пестрая соль (шарена сол)

Пестрая соль в Болгарии стоит на столе дома, в ресторане. Используется по вкусу, как у нас соль и перец. Существует множество ее рецептов.

Рецепт 1

• Сушеный укроп (без стеблей) – 2 чашки,
• сушеная петрушка – 2 чашки,
• сушеная перечная мята – 2 чашки,
• сушеный чабер – 2 чашки,
• паприка – 1 чашка,
• сушеный пажитник греческий – 1 чашка,
• соль – 1 столовая ложка.

Сушеную зелень измельчить, все компоненты смешать. Соль добавляют перед подачей на стол, считается что она портит вкус при хранении смеси.

Рецепт 2

• Зерна кукурузы сухие – 1 чашка,
• грецкие орехи – ½ чашки,
• сушеная зелень чабера – 100 г,
• сушеный пажитник греческий– 50 г,
• черный перец молотый – ½ чайной ложки,
• паприка – 2 столовые ложки,
• соль – 1 столовая ложка.

Орехи и кукурузу прокалить на слабом огне, смолоть в кофемолке. Чабер и пажитник тоже измельчить в ступке или кофемолке. Смешать все ингредиенты, кроме соли.

Соль добавить непосредственно перед употреблением, чтобы смесь дольше сохраняла аромат.

Тандури масала

Тандури масала означает блюдо или еда для приготовления в тандырной печи. Приправу используют для курицы тандури. А мы можем использовать эту огненную смесь для натирания птицы перед запеканием в духовке. Но будьте осторожны с перцем чили: для непривычного человека и черного перца в смеси будет вполне достаточно!

• Гвоздика молотая – 1 чайная ложка,
• кардамон зеленый – 1 чайная ложка,
• зира – 1½ чайной ложки,
• куркума (корень) молотый – 1 чайная ложка,
• имбирь (корень) молотый – 1 чайная ложка,
• корица молотая – 1 чайная ложка,
• кориандр молотый – 2 столовые ложки,
• мускатный орех молотый и мускатный цвет – ½ чайной ложки,

• лавровый лист молотый – 1 чайная ложка,
• семена пажитника греческого моло
• тые – 1 чайная ложка,
• перец чили молотый – ½ чайной ложки,
• перец черный молотый – 1 чайная ложка.

Усянмянь или Пять специй, китайская смесь

Смесь Усянмянь используется для ароматизации всевозможных блюд: птицы, рыбы, овощей, моллюсков. Главная задача смеси заключается в том, чтобы вызвать у человека прилив бодрости, ускорить обменные процессы.

Пряностей ровно пять, потому что китайская философия стремится объединить в одно целое полярные категории. И с большим успехом показывает их гармоничное взаимодействие в пяти вкусовых ощущениях: ***кисло, горько, сладко, солоно и остро***. Таким параметрам соответствуют многие пряности, и состав смеси варьируется – но так, чтобы при совместном действии пряности тонизировали организм.

Классическая смесь Усянмянь

Классическая смесь Усянмянь включает в равных пропорциях:
• бадьян,
• сычуаньский перец,
• семена фенхеля,
• гвоздику,
• кассию (китайский коричник).

> При необходимости пряности перемалывают. Но можно их поместить в кастрюлю в марле, а после приготовления блюда вынуть.

Обо всех этих пряностях читайте в книге и попробуйте определить, что там сладко, а что кисло. Китайские рецепторы русским не соответствуют, но смесь работает замечательно! Хотя для европейца идеально было бы заменить *кассию* на благонадежную *корицу*.

Французская классическая смесь

Французская классическая смесь пряностей включает 4 травы, взятые в равных частях:
• молотый мускатный орех,

• черный перец молотый,
• гвоздика молотая,
• порошок имбиря.

Классическая смесь достаточно остра и способна заменить собой «чистый» перец. При этом аромат смеси полнее и глубже перечного, поэтому от него выигрывает любое блюдо.

Хмели-сунели

Между ***хмели*** и «захмелеть» нет ничего общего, хмели-сунели означает «сухая приправа», которая используется для приготовления сациви, харчо, аджики и других блюд грузинской и вообще кавказской кухни.

Но когда мы начнем перечислять, что в нее входит, пожалуй, захмелеем. Набор пряностей фантастический, он включает мелко измельченные сухие травы:

• базилик – 1 часть,
• острый красный перец – 1–2 % от готовой смеси,
• петрушка – 1 часть,
• сельдерей – 1 часть,
• укроп – 1 часть,
• кориандр – 1 часть,
• лавровый лист – 1 часть,
• чабер – 1 часть,
• мята – 1 часть,
• майоран – 1 часть,
• пажитник греческий – 1 часть,
• иссоп – 1 часть,
• имеретинский шафран или бархатцы – 1 часть.

Обо всех травах читайте в этой книге. Однако не думайте, что существует скучный Госстандарт на хмели-сунели. Если вы добавите в приправу что-либо свое, она не перестанет быть хмели-сунели. Грузины на кухне так и поступают, между прочим!

Соевый соус – всего 4 компонента!

Применение соевого соуса – лучший способ снизить употребление в блюдах поваренной соли. В Китае пользуются этим способом уже 3 тысячи лет, и почти так же давно полюбили соус в других азиатских страна. Японцы хорошо поработали над улучшением вкусовых качеств соевого соуса. Но только в 18 веке Европа оценила отменную восточную приправу, придающую мясу, рису, тушеным овощам и бобовым, свежим салатам изысканный вкус и цвет. А диетологи обратили внимание на полезные биологические свойства соуса. Чем же они определяются?

Соевый соус – это продукт брожения и ферментации. Продукты, над которыми предварительно поработали микроорганизмы, весьма благотворны для нашего организма: весь ассортимент кисломолочных, квашеная капуста, хлеб на закваске. Такие блюда – прекрасный источник витамина B_{12}, жизненно необходимого вещества, которое вырабатывают организмы бактерий.

Темный и светлый соус – секреты употребления и польза

Чтобы приготовить соус, соевые бобы отваривают в воде или на пару и смешивают с мукой из обжаренного ячменя или пшеницы. Потом смесь подсаливают и ферментируют. От времени ферментации зависит насыщенность соуса и, соответственно, его товарная марка. **Светлый соевый соус** бродит не менее 40 дней, **темный** – до 2–3 лет.

Вкус и аромат темного соуса острее. Его с осторожностью применяют при тушении блюд, поскольку вкус приправы может доминировать, нарушать гармонию, и внешне блюдо станет однообразно коричневым. А для маринования мяса темный соус очень хорош. И для обмакивания суши или кусочков мяса он подходит идеально.

Светлый соус обладает более мягким ароматом, его используют практически для любых вторых блюд. Но надо учитывать, что он более соленый, чем темный.

На основе соевого соуса готовят грибной, рыбный, креветочный и другие соусы. Для гурманов существует даже специальный соус к мороженому.

Все соусы обладают **полезными свойствами** исходного продукта – давайте оценим их!

✓ Соевый соус блокирует действие свободных радикалов и замедляет старение организма.

✓ Обладает антиканцерогенными свойствами.

✓ Насыщает организм минералами и витаминами.

Распознаем подделку и правильно храним соевый соус

Брожение соуса – долгий процесс. У производителей, естественно, возникает желание ускорить процесс за счет химических добавок. «Химический» соус не успевает приобрести нужный цвет, в ход идут красители: карамель, кукурузный сироп и другие красители, загустители, усилители вкуса. Их в составе быть не должно.

Ни одна маркировка не покажет содержание химических веществ, образующихся при ускоренной ферментации, но следует запомнить, что эти вещества являются канцерогенами. Поэтому попробуем защитить себя следующими критериями.

✓ Качественный соус продается только в **стеклянной таре**.

✓ **Состав** натурального соевого соуса предельно простой: ***соевые бобы, пшеница (ячмень), соль, вода***. В состав сладкого соевого соуса могут включаться ***уксус*** и ***сахар***. Содержание белка составляет 6–8 %. Никаких консервантов продукт не требует, он сам обладает бактерицидными свойствами.

✓ **Натуральный вкус** настоящего соуса **мягкий и многогранный**. Суррогатный продукт имеет горький химический привкус и сомнительный аромат.

✓ Темный соевый соус **прозрачный, без осадка**, тогда как суррогат мутный и больше похож на сироп.

✓ И, наконец, о стоимости натурального продукта: не ищите соевый соус среди дешевых приправ, 250 мл настоящего соуса стоит около **5 евро**.

Соевый соус хранится в фабричной таре достаточно долго, не менее 2 лет со дня укупорки. После вскрытия бутыль надо держать в холодильнике.

Суданская роза

см. *Гибискус*

Тархун

см. *Эстрагон*

Тимьян, или чабрец, фимиам Афродиты

Полукустарник тимьян (или чабрец) растет в Африке, Скандинавии, Сибири, Забайкалье – географию расширять просто некуда! Если возникает спор, как выглядит чабрец, так это потому, что только в России около 10 видов чабреца. А еще его путают с чабером (см. ***Чабер***), но это напрасно: совсем разные растения и приправы!

Название ***тимьян*** восходит к греческому слову «фимиам» (курение, благовоние). Тимьян у древних греков считался храмовой травой в святилищах Афродиты. А сейчас его аромат витает на каждой кухне!

Где используется тимьян

✓ Существует подвид пряности ***тминный тимьян***. Он хорошо сочетается с *чесноком* и вином и подходит к рыбе и жареной курице.

✓ Дикорастущий ***лимонный тимьян*** отлично оттеняет морепродукты и сладкие блюда. А еще он облагораживает вкус сала и жареной на сале картошки, яичницы. Подходит к мясному фаршу, копченому мясу, утке, паштетам, грибным блюдам, к сырам и творогу. В малом количестве им приправляют жареную рыбу, печенку и потрошки.

✓ Букет гарни (см. ***Смеси пряностей /Букет гарни***) обязательно включает тимьян, чтобы сдобрить вареные и тушеные блюда.

✓ Любой тимьян подойдет к бобовым блюдам (гороху, чечевице, фасоли), картофельным салатам.

✓ Листья и побеги тимьяна кладут в рассолы для огурцов.

✓ Свежие и сухие листочки используют для ароматизации чая.

> Тимьян раскрывает аромат в процессе длительной тепловой обработки. То есть в кастрюлю его надо класть в самом начале приготовления.

Условия хранения

Поместите высушенные листочки и стебли тимьяна в плотно закрывающуюся стеклянную или фарфоровую емкость. Так он долго будет сохранять свой аромат.

Польза и противопоказания

Тимьян применяют и в народной, и в официальной медицине с большой активностью.

✓ Трава входит в состав микстур от кашля, считается болеутоляющим средством при радикулитах.

✓ В стоматологии с помощью тимьяновых со ставов обезболивают участки манипуляций, дезинфицируют полость рта.

✓ При некоторых заболеваниях желудка и кишечника назначают лекарство «тимол», его готовят на основе тимьяна.

✓ В народной практике тимьяновый чай используют как потогонное и мочегонное средство.

Тимьян **противопоказан** при язвенной болезни, сердечной недостаточность, воспалении печени и почек. Во время беременности от тимьяна тоже лучше воздержаться.

Тмин – аромат горячего «Рижского»

Существует множество видов тмина. Если в рецепте вид не уточняется, то речь идет, скорее всего, про **тмин обыкновенный**.

Откуда пришел к нам тмин, можно долго спорить. И прежде всего из-за словесной путаницы: у северного тмина есть близкий южный родственник, пряное растение *кумин*. Поскольку тмин и кумин почти одновременно распространялись по Европе, итальянцы считали, что тмин, попавший к ним из северных земель, это «немецкий кумин», а северяне приняли кумин за южный вариант тмина.

Как бы то ни было, на Русь тмин продвигался вместе с традиционными северными пряностями, злаками и их производными: *укропом, луком-пореем* и *шнитт – луком* (см. соответствующие статьи), овсом, рожью, ячменем и, конечно, пивом. Ржаные тминные хлебцы викингов и норманнов – это суровый хлеб, есть его можно было только в горячем виде. А дальше приходилось грызть, как кирпичик. У этого хлеба мало общего с его благородным потомком, традиционным хлебом «Рижский». «Рижский» с тмином вкусен сразу после выпечки, и на второй день, и до последней крошки!

Когда не обойтись без тмина

Аромат тмина напоминает *анис* и *фенхель* одновременно и хорошо сочетается с этими пряностями и с *кориандром*.

В каких же блюдах употребляется тмин?

✓ Он входит в рецепт твердых сыров. К эльзасскому «мюнстеру» отдельно подаются семена тмина.

✓ Тмин с можжевельником кладут в капусту при квашении.

✓ Добавляют в тушеную капусту, бобовое или фасолевое рагу с копченостями, в картофель – при жарке или просто в пюре.

✓ Тмин смешивают с толченым чесноком, чтобы приправить жареную свинину, запеченного гуся или утку.

✓ В венгерский гуляш часто вместе с *паприкой* идет тмин.

✓ В Скандинавии тмин по-прежнему излюбленная добавка к хлебу, печенью и кашам.

> Аромат тмина улетучивается быстро. Если в рецепт входит молотый тмин, лучше измельчить его непосредственно перед использованием и вводить в блюдо конце приготовления.

Летом вместо сухих семян можно использовать рубленый зеленый тмин, он имеет более нежный мягкий аромат и хорошо сочетается с овощами: тыквой, всеми видами капусты, с морковкой. В средневековой Англии высоко ценили молодые корни тмина, их употребляли с картошкой, как и пастернак. Ими также можно приправлять густой гороховый суп, класть в овощные рагу или запеканки.

Воздействие на организм

✓ Обыкновенный тмин – отличный антидепрессант и средство при бессоннице.

✓ Благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, успокаивает бродильные процессы, увеличивает секрецию желудочного сока.

✓ Обладает мочегонным и противовоспалительным свойствами.

✓ Благотворно воздействует на половую сферу у мужчин и женщин.

✓ Освежает дыхание, нормализует секрецию слюны.

Тмин черный, лекарство Пророка

Черный тмин – это один из восточных родственников **обыкновенного тмина**. Он служит замечательной приправой к свежим салатам. Его часто используют как ароматную добавку к чаю.

На Востоке его кладут в кисломолочные продукты. Приправа находит применение в консервировании: годится для маринадов при засолке овощей, квашении капусты, мариновании грибов.

В литературе вы обязательно столкнетесь с путаницей в названиях, потому что черный тмин часто называют зирой (или кумином). А кумин кто-нибудь нет-нет да и перепутает с обыкновенным тмином. И ничего страшного: кулинария, в конце, концов, не ботаника, а сферы применения восточных пряностей *зира* и *черный тмин* – очень близки!

Целебные свойства черного тмина

Про черный тмин пророк Мухаммед сказал: «лечит все, кроме смерти!» Сегодня целебные свойства черного тмина хорошо изучены, в его пользу можно привести такие доводы:

✓ повышает защитные свойства организма,

✓ расширяет бронхиальные проходы, регулирует кровяное

давление, предотвращает спазмы сосудов, усиливает выделение желчи,

✓ нормализует холестериновый обмен,

✓ семена и масло черного тмина понижают сахар в крови и повышают гемоглобин,

✓ черный тмин способен противостоять онкологическим заболеваниям,

✓ в гомеопатии настойка семян черного тмина применяется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

✓ Сырники с тмином

• 20 г семян черного тмина,
• 200 г творога,
• 2 столовые ложки муки,
• куриное яйцо,
• соль, сахар по вкусу.

Семена черного тмина залейте горячей водой на 1½ часа. Затем воду слейте, добавьте творог, муку, вбейте сырое яйцо, добавьте сахар, соль по вкусу. Все тщательно перемешайте, сформуйте лепешки и обжарьте их на растительном масле.

Уложите сырники в сотейник, влейте сметану и поставьте в горячую духовку на 7–10 мин. Подайте сырники с тмином со сметаной.

Маринованная капуста с черным тмином и сливой

Для маринования

• На каждый килограмм капусты берем 200 г сливы.

Для горячей заливки на 1 л воды

• 120–130 г сахара,
• 100 г соли,
• 250 г 5% уксуса (добавить в конце кипячения заливки).

Капусту нужно подготовить так: удалить кочерыжку и верхние листья, нашинковать узкими полосками шириной по полсантиметра. Затем ее бланшируют в кипящей воде 1 минуту и охлаждают, опуская в холодную воду.

В пол-литровую банку вливают полстакана горячей заливки, закладывают вперемешку бланшированную белокочанную капусту, сливы (1/5 часть от массы капусты), щепотку тмина до плечиков так, чтобы рассол был до уровня капусты.

Пол-литровые банки стерилизуют 10–12 минут, литровые – 13–15 минут.

Тунисская «Мехвия» с табили

Тмин престал быть чисто европейской приправой и вошел в состав специи *табили*, которую в Северной Африке подают к рыбе и баранине, а также к салату «Мехвия». Салат «Мехвия» готовится так.

Сладкие перцы целиком слегка обжариваются на чуть смазанной маслом сковородке. Помидоры и луковицы – на гриле. Смешать овощи, нарезать кубиками. Заправить смесью табили, свежими листиками мяты, лимонным соком, солью. Украсить каперсами и полить оливковым маслом.

Для табили:

• 1 столовая ложка *кориандра,*
• 1 ½ столовые ложки *тмина,*
• 2 дольки чеснока.

Кориандр и тмин слегка поджарить на сковородке, высыпать в ступку и растереть с чесноком.

Другой вариант табили – вместо чеснока использовать жгучие перцы чили.

Тмин индийский

см. *Кумин*

Укроп, трава для выхода в свет

Удивительное название для пряности укроп использовали Америке в 17–18 веке, перевести его можно, как «семена для конференций, собраний». Название соответствовало назначению семян: их давали детям перед церковной мессой, чтобы несколько часов в животиках был полный порядок. И теперь еще в фармацевтике используется устойчивое сочетание «укропная вода» для уменьшения бродильных процессов в кишечнике, хотя ее уже давно готовят из семян *фенхеля*, но об этом ниже (см. ***Фенхель***).

А русское название «укроп» исходит от назначения свежей зелени, которую мелко рубят, чтобы «окропить» пищу. Где и как использовать укроп, все знают. Как сделать, чтобы он всегда был под рукой, вот в чем вопрос!

Несколько советов по использованию пряности

Свежий и **сушеный укроп** кладут в кастрюлю за 10 минут до окончания варки, за это время он как раз успевает раскрыть аромат. При более длительной обработке аромат теряется.

Семенам укропа требуется длительная тепловая обработка, чтобы они смогли отдать свой аромат. Их закладывают в кастрюлю с самого начала приготовления. Чтобы семена полнее раскрыли аромат, их можно предварительно обжарить на сухой сковороде.

Польза от укропа

✓ Укроп снижает содержание солей в блюде, тем самым не позволяя перенасытить организм солями.

✓ Листья и стебли укропа обладают мочегонным действием, повышают аппетит.

✓ Укроп лечит кашель и успокаивает нервы.

Заготавливаем укроп на зиму

Засолка. Укроп иногда засаливают на зиму. Это не лучший способ заготовки, поскольку при засолке не достигается полноценная консервация, а ценные качества утрачиваются.

Сушка. При сушке укроп не теряет ценных свойств, сохраняет аромат и цвет. Сушить пряность надо при температуре не выше

30 ˚С в хорошо проветриваемом помещении. Сушеный укроп (зелень или семена) надо хранить в плотно закрытой стеклянной или фарфоровой посуде в темном месте.

Укропное масло и укропная эссенция (20 % спиртовой раствор укропного масла). Это очень концентрированные пряности, пользоваться ими надо весьма осторожно, чтобы не испортить блюдо. Одной-двух капель укропного масла на 1 литр жидкости (супа, подливы) вполне достаточно. Укропное масло продается в магазинах, чаще используется в общественном питании.

Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат!

Сфера применения уксуса широка и общеизвестна. Уксус не является экзотикой и никогда не был дефицитом. Правда, разновидностей уксуса несколько десятилетий назад мы знали немного: просто уксус (синтетический) и яблочный.

Сейчас в магазине от количества бутылей глаза разбегаются, поэтому надо разобраться, какая из них нам больше подходит. И начнем мы с самого дорогого итальянского изобретения в области уксусов – бальзамического.

Бальзамический уксус

В средние века в Италии бочонок бальзамического уксуса считался богатством и хорошим приданым для невесты! Уксус получали из сахаристых сортов винограда, произрастающих в окрестностях Модены, поэтому его называют еще ***моденским уксусом***. И прежде, и сегодня производством этой чисто итальянской специи занимаются считанные мастера – семья знаменитого тенора Лучано Паваротти, например.

Спелый моденский виноград ферментируют, выпаривают и закрывают в деревянных бочках, как вино. Каждый год из 100-литровой бочки испаряется 10 % жидкости. К концу приготовления в бочке останется не более 15 литров бальзамического уксуса – они-то и ждут своего потребителя, который сможет выложить 100 евро за 200-граммовую бутыль эксклюзивной формы.

Продукт, конечно, не про нас. Давайте считать, что мы просто повысили общую эрудицию, узнали истинную цену салата или рыбы, маринованной под бальзамическим соусом в итальянском ресторане.

Виноградный уксус

По целебным свойствам виноградный уксус очень хорош. А по цене – совершенно демократичный продукт. Его изготавливают из виноградной мезги, оставшейся от производства виноградного вина. Мезгу смешивают с водой и сахаром и оставляют бродить в тепле. Через несколько месяцев продукт готов.

Из него никуда не улетучиваются многие полезные вещества, присущие винограду: пектины, эфирные масла, дубильные вещества, глюкоза, фолиевая кислота и многие другие.

Он великолепно подходит для маринования мяса и рыбы, для заправки салатов.

Винный уксус

Как и виноградный уксус, винный уксус – конечный продукт виноделия. Больше всего винного уксуса производит Франция.

В отличие от виноградного уксуса при производстве сбраживается не мезга, а вино или сок. И уксус вбирает в себя аромат, присущий соответствующему вину. Даже сорта винного уксуса для нас привычны: ***белый*** и ***красный***.

Красный уксус из бордосских вин длительно выдерживают в дубовых бочках. Его используют для соусов, маринадов и салатов.

Белый винный уксус дешевле, поскольку изготавливается в металлических емкостях. Он считается более легким, используется в свежих салатах, при тушении мяса.

Среди белых уксусов встречаются экзотические виды. Например, хересный или шампанский уксусы – их готовят из осадка, образующегося на стенках емкости, в которой сбраживаются соответствующие вина.

> Если рецепт какого-либо соуса требует добавления белого вина, вино всегда можно заменить белым винным уксусом с сахаром!

Рисовый уксус

Рисовый уксус изготавливают на основе смеси разных сортов риса, он гораздо полезнее обычного уксуса и содержит большое количество аминокислот.

В магазинах можно найти японский и китайский уксус. Японский обладает более нежным вкусом, а китайский – заметно острее.

Столовый уксус

Специя, с которой мы привыкли мариновать овощи, добавлять в соусы, подливы, в тесто и просто в пельмени изобретена в Германии в конце XIX века. Это синтетически полученная кислота, сегодня ее вырабатывают из древесного сырья.

Уксус продается в виде концентрированной эссенции или столового уксуса.

Разведения требует не только 70 % эссенция, но даже и 6 % столовый уксус – в готовые блюда идет только 3–4 % уксус!

Чтобы приправа приобрела аромат, надо 1–2 недели настоять уксус на пряных травах. И тут уж выбор за вами: *петрушка, укроп, чеснок, сельдерей, базилик, кориандр* и так далее.

Общий рецепт ароматизации уксуса такой:

Ароматические добавки измельчают и заливают ими горячий уксус, доведенный почти до кипения. После остывания смесь фильтруют, разливают в бутылки с веточками выбранной пряности. Десять дней настаивают уксус в тепле, периодически встряхивая. Затем помещают уксус в холодильник и хранят до месяца.

Другие виды уксусов

А теперь попробуем приготовить более изысканные приправы!

Французский столовый уксус с базиликом

- Свежие листья базилика (заполнить всю емкость),
- несколько сухих бутонов пряности гвоздика,
- 1 столовая ложка лимонной цедры.

Заполнить бутыль с широким горлом базиликом, залить уксусом и настаивать 10 дней. Заменить листья базилика на свежие, добавить лимонную цедру и гвоздику и настаивать еще 2 недели. Отцедить уксус и закупорить.

Малиновый уксус

- Пол-литровая банка свежей малины,
- ½ литра уксуса.

Наполните стеклянную емкость свежей малиной (только не надо ее мыть). Залейте уксусом. Настаивайте 7–10 дней.

Имбирный уксус

Имбирный уксус имеет широкое распространение в Азии и США. Кроме того что это отличная приправа, имбирный уксус обладает целым рядом лечебных свойств: улучшает пищеварение, устраняет метеоризм и колики, стимулирует кровообращение, снимает боль в суставах.

• 200 мл столового уксуса (3 %),
• 5 капель имбирного сока или масла имбиря,
• 1 чайная ложка сахара.

В столовый уксус добавить имбирь и сахар, тщательно перемешать.

Хранить в плотно закрытой бутыли.

Чесночный уксус

• 2–3 зубчика чеснока,
• несколько горошин белого перца, несколько листиков базилика и тимьяна,
• ½ литра уксуса.

Нарежьте чеснок на дольки, добавьте специи, залейте уксусом. Настаивайте уксус не менее недели, потом отцедите.

Ароматный уксус для форшмака

• 100 г свежего укропа (или эстрагона, или листьев сельдерея),
• 1 антоновское яблоко,
• листики черной смородины (или липовый цвет), лавровый лист,
• 100 г уксуса.

Нарежьте яблоко дольками, добавьте специи, залейте уксусом. Настаивайте смесь 2 недели. Затем процедите. Уксус идеально подойдет для сельди, форшмака, салатов и винегретов.

Форшмак – это горячая или холодная закуска в виде пасты, которую можно подавать вместе с бобами, макаронами, картофелем и другими овощами. Рецептов форшмака много, каждая хозяйка имеет свой секрет. Чаще всего в него кладут перемолотые через мясорубку (реже – на терке, а сейчас все чаще – взбитые блендером): вымоченную в молоке селедку, яйца, белый хлеб, лук, масло. Бывает, что добавляют мясо, сметану, сыр, грибы, свеклу, репу и т. д.

Яблочный уксус

Яблочный уксус у нас весьма распространен, его производят из яблочного сидра и считают очень полезным. Судите сами: уксус содержит два десятка важнейших микроэлементов,

пектины, ферменты, аминокислоты, целый ряд витаминов.

Диетологи утверждают, что стакан теплой воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда (все хорошо перемешать!) творит в организме чудеса омоложения, если его пить ежедневно.

Во Франции производят яблочный уксус из нормандского сидра. Он получается сладковатым с кислинкой, имеет приятный нежный вкус. Французский уксус выдерживается в дубовых бочках, это на 100 % натуральный живой продукт, не требующий пастеризации. На дне бутыли почти всегда есть осадок, этот **осадок – признак качества** и «ручной работы». Промышленные партии уксуса подвергаются пастеризации, не имеют осадка, но содержат консерванты.

Где используется яблочный уксус

✓ Для приправы рыбных бульонов, моллюсков, изысканных рыбных блюд, молодой курятины.

✓ Для подкисления соусов и сладких десертных блюд и напитков. При маринировании овощей (особенно *лука* и *чеснок*а), но надо не забывать, что его консервирующие свойства ниже, чем у синтетического уксуса.

Рецепт яблочного уксуса

Наши предки умели готовить яблочный уксус, почему бы и нам не попробовать натуральный продукт? Тем более, что часто мы не успеваем обрабатывать падалицу на наших дачах!

• 1 кг сладких или кислых перезрелых яблок,

• 50 г сахара для сладких яблок падалицы или 100 г сахара для кислых яблок.

Яблоки вымыть, мелко нарезать или подавить. Переложить в широкую эмалированную посуду, залить горячей водой (но не кипятком!) на 3–4 см выше уровня яблок. Посуду поставить в тепло, но подальше от прямых солнечных лучей. Периодически перемешивать массу, чтобы сверху не образовывалась корочка.

Через 2 недели смесь процедить через 3 слоя марли, жидкую часть слить в банки и оставить на брожение (не доливайте банки до верха на 5 см). Еще через 2 недели уксус будет готов. Не взбалтывая, перелейте его в бутылки (до края не доливать). Оставшуюся взвесь можно отцедить через марлю и тоже долить в готовые бутылки.

Закройте бутылки пробкой (для долгого хранения пробки залейте парафином) и храните в темном месте

при температуре 4–20°С.

Фенхель. Полезен от корешка до семечек

Доводилось ли вам покупать в аптеке «укропную воду» для малышей? Полбутылочки такой сладкой воды достаточно, чтобы ребенок перестал чувствовать дискомфорт в животике и спокойно уснул. Современные фармацевты для отвара и настоя используют не укропные семена, а семена фенхеля. А чтобы обеспокоенные родители не запоминали сложное название, средиземноморское растение фенхель выдают за укроп, и зачастую его так и называют: ***волошский укроп***.

Именно из-за аптечных ассоциаций у фенхеля много противников. Хотя протест часто не обоснован, и, сказать по правде, только итальянцы точно знают, каков на вид и на вкус фенхель. Французы его называют «сладкий анис», в Индии, наоборот, анис именуют «иностранный фенхель», а в Индонезии уверены, что фенхель – это «сладкий кумин».

Как использовать фенхель

Чтобы гурманы не кривили носом, фенхель надо употреблять уместно. И в пищу идет практически все растение.

✓ Свежие побеги с листочками и еще незрелы ми зонтиками кладут в кадушку при квашении капусты, в маринады для грибов и овощей. А еще их нарезают в салаты, добавляют в супы и овощи при тушении. В свежем виде мелко нарубают, чтобы посыпать печеное мясо.

✓ Стебли и корешки идут в рассол для огурцов.

✓ В качестве пряной добавки к рыбе, мясу и овощам незаменимы высушенные листья и семена. Семена часто добавляют в начинку для пирогов, используют для посыпки булочек и печений.

✓ Кочанчики фенхеля отваривают и натирают на терке для гарнира или же тушат. Кстати, кочанчики мини-фенхеля в качестве гарнира используют целиком, в крайнем случае, разрезают вдоль на 2 части.

✓ Эфирные масла используют как отдушку для чая и ликеров.

Если присутствие семян нежелательнов готовом блюде, можно класть их в кастрюлю в марлевом мешочке в конце приготовления. А потом мешочек удалять.

Для маринадов и солений норма закладки семян не более 2 г на 1 л маринада. В печеное или тушеное мясо

(или рыбу) идет до 4 г семян на 1 кг мяса.

Польза от фенхеля

Фенхель на столе – это филиал зеленой аптеки. Начать с того, что он является антиоксидантом, то есть препятствует старению клеток. В **официальной медицине** фенхель введен в состав лекарств для лечения бронхита, бронхиальной астмы, стенокардии, подагры, гастрита, гепатита и многих других.

И **народная медицина** оценила целый ряд его лечебных свойств. Отвар фенхеля:

✓ смягчает и увлажняет кашель,

✓ снимает воспаление, боль и способствует заживлению ран,

✓ успокаивает нервную систему,

✓ устраняет метеоризм, спазмы желудочно кишечного тракта, синдром раздраженного кишечника,

✓ избавляет от гельминтоза (глистов),

✓ действует как сосудорасширяющее средство.

Выбор и хранение фенхеля

Свежие листья фенхеля лучше употребить сразу. В холодильнике он сохраняет полезные свойства 3–4 дня, но аромат постепенно пропадает.

Кочанчики плотно оберните пищевой пленкой или влажной тканью и поместите в холодильник. Они будут пригодны к употреблению не менее 10 дней.

Семена надо хранить в прохладном сухом месте, в герметичной емкости. Пряность не утратит аромат в течение 6 месяцев.

Фенхель под томатным соусом

• 4 небольших кочанчика фенхеля,
• 2 луковицы,
• 2–3 столовые ложки оливкового масла,
• ¼ чайной ложки семян фенхеля,
• ⅔ стакана сухого белого вина,
• 1 лимон,
• 2 столовые ложки томатной пасты,
• соль, белый перец по вкусу.

Кочанчики фенхеля помыть, почистить, разрезать пополам. Лук мелко порубить. В разогретом сотейнике пассировать лук на оливковом масле. Всыпать в

сотейник семена фенхеля, опустить разрезанные кочанчики фенхеля, аккуратно влить вино и тушить на слабом огне, в течение 15 минут. Посолить и поперчить по вкусу, достать фенхель и выложить на тарелки.

Для соуса

На оставшемся бульоне готовим соус. Вводим томатную пасту, выжимаем сок лимона. Соус доводим до кипения и даем потушиться до загустения. Поливаем соусом тушеный фенхель и украшаем зеленью.

Хрен – острый и смягченный

В застолье на Руси практиковали испытание на умение употреблять хрен. Про того, кто фыркал и лил слезы от хрена, говорили: вырос волком, без семейных традиций. Такому жениху родители невесты могли и отказать при сватовстве. Однако ни мы, ни какие-либо славянские народы отнюдь не претендуют на монополию по употреблению хрена.

Карп под сливочным соусом с миндалем и хреном – традиционное рождественское кушанье в Германии. А на Пасху в Австрии принято подавать к ветчине яблочный хрен. Острую пряность сдабривают тертыми яблоками кислых сортов и лимонным соком. А в Чехии добавкой к этому соусу служит бульон.

Англичане любят употреблять с хреном жирные сорта рыбы, в том числе копченую сельдь. В этом случае хрен просто уничтожает привкус рыбьего жира. И в Дании под соусом из хрена едят палтус.

Воздействие хрена на организм

Основная польза от хрена заключается в содержащихся в нем эфирных маслах и фитонцидах, они определяют бактерицидные свойства хрена.

С хреном проще противостоять инфекции, особенно в зимний период.

А острота благотворно влияет на работу пищеварительного тракта, поэтому мясо и жирные блюда с хреном перевариваются легче.

Хрен богат многими витаминами, но разумное потребление приправы предполагает небольшие количества. Поэтому витаминов с собственно хреном поступит немного, а вот с вареным поросенком под хреном – немало!

> Фитонциды и эфирные масла улетучиваются при хранении за 3–4 дня. Поэтому польза хрена – еще и в свежести.

Противопоказанием к употреблению хрена служат воспаления слизистой оболочки желудки, язвенная болезнь. Это традиционное предостережение для всех острых пряностей.

Есть и особые **предостережения**: хрен может поднять давление, обострить или спровоцировать кровотечение (при уже

существовавшей в организме угрозе, разумеется).

Как смягчить или обострить приправу из хрена

Для **увеличения остроты** хрена существует один верный способ: сдобрить тертый хрен перцем. Эта пряность для любителей особо острых ощущений, обладающих крепким желудком.

Чаще всего приправу хочется **смягчить**.

Белый хрен

Для получения приправы *белый хрен* в тертый корень хрена добавляют немного холодной воды, соль, сахар и лимонный сок по вкусу. Лимонный сок можно заменить уксусом.

Красный хрен

Эта приправа отличается от белого хрена только тем, что вместо лимонного сока добавляют свекольный сок. Или мелко натертую свеклу.

Хрен со сметаной и яблоками

Приправа из тертого хрена с тертыми яблоками и сметаной хорошо подходит к жареному мясу, ветчине, сосискам, языку. Ее добавляют в майонезы, творог, йогурты.

Хрен с яблоками, водой и вином подойдет к жареному или заливному карпу, треске, угрю, лососю.

Хрен со сливками – отличная приправа к холодному отварному поросенку, студню.

Хрен с маринованной брусникой подходит и к домашней птице, и к пернатой дичи.

Цикорий. Не в кофе, а в пиццу

Еще совсем недавно наши бабушки и дедушки активно использовали цикорий как заменитель кофе. Банка с «кофейным напитком» была частым гостем на наших кухнях.

А началась история этого напитка в 17 веке, когда в Голландии стали использовать корень цикория как альтернативу дорогому колониальному товару. Век спустя, в период континентальной блокады, вызванной наполеоновскими войнами, цикорий спасал от кофейного голода французов и немцев.

Кофейный напиток, конечно, не мог воспроизвести благословенный классический аромат и лишь только горечью напоминал вкус кофейных зерен. Но зато навевал крепкий здоровый сон, который в тяжелые годы был намного важнее удовольствий!

Как использовать цикорий

Поскольку растение в наших краях очень распространено, не использовать цикорий в пищу было бы не правильно. Тем более, что его разновидностей очень много и некоторые годятся в салат.

Листья фламандского сорта *витлуф* отваривают, тушат, используют как добавку к гарниру и собственно **как гарнир**. Его традиционно кладут **в салат** с яблоками и лесными орехами или с зеленым горошком (фасолью), грецкими орехами и виноградом. Тертый корень можно смешать с другими сладкими корнеплодами (морковью, например) и заправить йогуртом – тоже отличный салат!

Красные листья венецианского *рэдиччио* горьковаты, но тоже подходят **для салата**, причем отлично сочетаются с малиновым уксусом (см. ***Уксус. Выбираем тип и улучшаем аромат/ Малиновый уксус***) и сыром Фета.

Рэдиччио обжаривают в масле с луком, добавляют в сковороду оливки, *чеснок* и *каперсы*. Дают притомиться и используют как **начинку для пиццы** с красным цикорием (Pizza de Trevise).

Горький *фризе* комбинируют **для салатов** с уксусом, оливковым маслом, чесноком, лимонным соком и медом. Такая приправа подойдет к козьему сыру, бекону, отварной рыбе, салату из яблок, свеклы и орехов.

Менее горький *эскариол* используют **как приправу**, его отваривают вместе с основными компонентами гарниров и супов. Его добавляют в конце приготовления. Как **соус к овощам** используют *эскариол*, сдобренный уксусом, маслом и солью,

смягченный медом, для подпитки можно добавить несколько обжаренных кусочков бекона или сала.

В Европе едят **отварной корень** цикория. Или **запекают с яблоками** в винном соусе и затем подают с сыром.

Для устранения горечи кор

ней и листьев цикория их можно сбрызнуть соком цитрусовых. Можно использовать в сладких фруктовых салатах или в смеси с медом – горечь так же смягчится.

Тепловая обработка уничтожает горечь.

Польза цикория

✓ Цикорий полезен для диетического питания больных сахарным диабетом.

✓ Корни и листья применяются в народной медицине для возбуждения аппетита.

✓ Как мочегонное средство.

✓ Как успокоительное средство при бессоннице.

Чабер, перечная трава

Средиземноморскую траву чабер давным-давно использовали как заменитель дорогого перца, обладающий тончайшим ароматом. Именитые римляне с гордостью надевали на чело венок из чабера. Поэт Вергилий, серьезно относившийся к кулинарии, писал рекомендации по использованию его в кушаньях. И популярность перечной травы постепенно захлестнула Англию, Германию и Скандинавию.

Некоторые виды чабера исторически произрастали в Причерноморье. Но как нет пророка в своем отечестве, так и пряность прошла долгий путь через Западную Европу, чтобы укорениться на наших дачах, балконах и подоконниках.

К слову, у растения корни развиты слабо, поэтому оно отлично подходит для разведения на балконе. Зато невысокие стебли облеплены множеством сочных зеленых листьев. На исходе лета чабер радует глаз мелкими бело-фиолетовыми цветочками, а затем и плодами. Если, конечно, во время цветения (а еще лучше – до начала цветения) не попадет на кухню!

Секреты употребления

Чабер обладает довольно сильным горьковато-пряным вкусом и ароматом, поэтому требует острожного использования. Чтобы чабер не доминировал над остальными ароматами, сушеные или свежие листья кладут в блюдо целиком.

✓ Свежие листочки хороши в салатах, при за солке овощей, грибов.

✓ Сушеные листья чабера являются хорошей приправой для блюд из любых бобовых и грибов, мясных блюд, жареной и отварной рыбы, гренок. Особенно хорошо сочетается с телятиной, крольчатиной и птицей. **Единственное исключение** составляют жареные шампиньоны: принято считать, что чабер к ним не подходит.

✓ Чабер – идеальная приправа для маринования сельди, а также маринованных овощей и квашеной капусты. Кроме пряного аромата, он улучшает качество маринадов за счет бактерицидных свойств.

> Чабер нельзя долго варить, поскольку он придает блюдам горечь. Кладите его в кастрюлю за 5–10 мин до готовности. В жареные и печеные блюда кладется перед началом тепловой обработки.

Сушеные листья обладают более сильным ароматом, чем свежие.

✓ Иногда он входит в рецепт теста для печенья.

Польза и противопоказания к употреблению

Сначала о **пользе** чабера.

✓ Чабер полезен для пищеварительного трак та: отлично возбуждает аппетит, снимает спазмы желудка и кишечника.

✓ Устраняет пищеварительные расстройства, дезинфицирует пищу, обладает противоглистным действием.

✓ Обладает кровоостанавливающим и болеутоляющим действием.

✓ Является тонизирующим средством, стабилизирует нервную систему.

Противопоказаний для употребления чабера довольно много, поскольку он активно воздействует на организм: заболевания щитовидной железы, сердечная аритмия и болезни сосудов головного мозга, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, период беременности и кормления грудью.

Условия хранения

Сушеный чабер хранят в плотно закрытой стеклянной или фарфоровой емкости, в сухом темном месте. Молодые листочки лучше употребить сразу, иначе они утратят свой аромат (молодыми считаются только верхние листки на стебле).

Чабрец

см. *Тимьян*

Черемша. Лист ландыша, а запах чеснока

Североамериканские индейцы обожали черемшу и облюбовали для жизни местечко, где она произрастала. В этом месте и теперь очень многолюдно: «чикаго» – так у индейцев называется дикий лук, это же название получила река, а потом и город.

Вид ландышелистного лука, который мы называем черемша (или ***дикий чеснок***, или ***сибирский лук***) носит научное название ***лук победный***. Черемша, растущая за океаном, называется ***медвежий лук***. Оба вида ценны и желанны на столе как первые весенние витамины.

Свойства черемши

Черемша повредит только в тех случаях, когда вредны лук и чеснок вообще: при обострении язвенной болезни желудочно-кишечного тракта.

В остальных случаях витамин С, каротин, фитонциды, содержащиеся в черемше, повысят иммунитет и стопроцентно защитят от вирусов и бактерий. Для этого достаточно дома держать спиртовую настойку черемши и вдыхать после пребывания в общественных местах.

Черемша очищает кровь и лимфу, служит глистогонным средством.

Способы употребления в кулинарии

✓ **Для гарнира**. Квашеная черемша превращается в отличный гарнир с невыраженным чесночным запахом.

✓ **Как пряность**. Сушеные листья дикой черемши измельчают и используют как пряность с чесночным вкусом, но почти без запаха.

✓ **В начинку для пирогов и мант**. Садовая черемша не годится для сушки, она теряет характерные свойства. Но ее можно использовать при жарке овощей, как приправу для тушеного мяса и рыбы, в начинку для пирогов, добавлять в окрошку и суп. В Средней Азии черемшой приправляют баранину и манты с зеленью (нарезанное мясо в тесте, блюдо напоминает большие пельмени, которые варятся на пару).

✓ **В салаты**. Народы Кавказа заправляют салат из черемши растительным маслом и виноградным уксусом.

✓ **В маринад и соус**. Для рыбы и мяса готовят маринад-подливу из приваренных листьев черемши со специями и растительным маслом. Смесь перцев и черемши со сметаной – это отличный соус.

✓ **В щи.** Сибиряки кладут черемшу в щи с кислой капустой за 10–15 минут до готовности.

Чтобы насытить организм витамином С на целый день, достаточно съесть салат из 60 г черемши, правда, запах от этой порции будет исходить резко чесночный. Для смягчения запаха черемшу мелко нарезают и сушат или, наоборот, квасят как капусту.

Приемы квашения черемши те же, что для капусты

Нашинковать, посолить, подсластить и оста вить под гнетом. Через 1–2 дня кадушку с черемшой переносят в прохладное место.

Чеснок. Специя для воспитания воздержанности

Есть в Сан-Франциско ресторан под названием «Garlic» (чеснок), предлагающий посетителям мороженое с чесноком, вино «Chateau de Garlic» и много других удивительных блюд, которые ежемесячно начиняют почти тонной чеснока. Вернее наоборот: «Чеснок, приправленный едой!» Таков девиз ресторана.

Нельзя привить любовь к чесноку у тех, кто его не переносит. И нельзя отучить от чеснока тех, кто его обожает. Вы знаете о чесноке все и сформировали отношение к пряности давным-давно. Мы можем только дополнить ваш багаж несколькими интересными и полезными сведениями.

Чеснок в национальных кухнях

Интересная страна Великобритания: чеснок в ней пребывает вне закона. Фундаментальные современные книги о питании не содержат ни одного слова о чесноке.

Зато в Гаскони есть местность, где крестьяне заняты выращиванием исключительно чеснока. И каждый год празднуют День чеснока. Излюбленный способ его употребления вас удивит: свежим или едва поджаренным зубчиком чеснока натирают горбушку теплого хлеба, совсем как у нас!

Японцы принципиально не едят чеснок, но активно используют в медицинских целях.

А наибольшее количество этой пикантной пряности употребляют в Южной Азии, там с незапамятных времен боготворили чеснок и удивлялись, как это римляне считают его «зловонной розой».

Если вы любите использовать чеснок, тогда вам полезны такие сведения.

✓ **Для тушения домашней птицы**. Чесноком ее лучше всего приправлять в сочетании с кислыми сортами яблок (например, антоновкой) или слив (еще лучше – с алычой).

✓ **В супах и борщах**. Чтобы аромат чеснока был приятным, не допускайте его длительное нагревание. Идеально класть его в кастрюлю за 3–5 минут до подачи к столу, то есть когда огонь выключен.

✓ **Жареное мясо**. Мясо натирают чесноком перед приготовлением. Более всего в чесноке нуждается баранина.

✓ **Рыба и морепродукты**. Чеснок плохо сочетается с рыбой,

но зато улучшает вкус креветок, омаров, крабов, морских гребешков.

✓ **Сушеный чеснок**. Если вы пользуетесь пряностью сушеный чеснок, кладите ее в суп за 5 минут до готовности.

Если у свежего чеснока есть зеленые проростки (хотя бы намечены), такая пряность может придать блюду горечь.

Воздействие на организм

Чеснок – антиоксидант и антибиотик. Он противостоит бактериям и грибкам.

Но при постоянном употреблении чеснока страдает нормальная микрофлора кишечника. Чтобы не навредить организму чесноком, надо употреблять его с медом, кинзой, кисло-сладким гранатом.

Чеснок:

✓ препятствует развитию атеросклероза, улучшает состояние сосудов и выступает как антикоагулянт,

✓ снижает воздействие токсинов и обладает антиканцерогенными свойствами,

✓ улучшает аппетит, усиливает секрецию желудочного сока, является мочегонным и желчегонным средством.

Чеснок **вредит при неумеренном употреблении**:

✓ может вызвать головную боль, раздражение стенок желудка и кишечника,

✓ провоцирует геморрой, уменьшение объема жидкой фазы крови, спазм сосудов у лиц, страдающих сердечными болезнями.

То есть все полезные качества чеснока при «передозировке» превращаются в свою противоположность.

Чесночное масло

В качестве острого соуса можно использовать чесночное масло. Оно служит прекрасной и полезной заправкой для салатов и обладает самостоятельным смягченным лечебным свойством.

• 1 стакан нерафинированного подсолнечного масла,

• 1 головка чеснока средних размеров.

Чеснок очистить, раздавить до кашеобразного состояния. Залить подсолнечным маслом, поместить в холодильник на одни сутки.

При спазмах головного мозга, вегето-сосудистой

дистонии, при одышке, для укрепления и очищения стенок сосудов – принимать 1 чайную ложку чесночного масла, смешанную с 1 чайной ложкой лимонного сока, трижды в день перед едой.

Шалфей. Пряность для хорошей памяти

Шалфей нам более известен как лекарственная трава. Но в мировой кухне многие виды шалфея являются популярной пряностью, которая используется в блюдах из птицы и рыбы, в соусах, подливах и маринадах. Однако обсудим все по порядку.

✓ Молодые свежие листья шалфея лекарственного имеют горьковато-пряный вкус. Их добавляют в салат, крошат в овощные рагу и рыбные блюда.

✓ Измельченные в порошок листья и веточки кладут в вареную и тушеную спаржу, приправляют жирные сорта мяса при тушении. Мясо при этом становится нежным, вкусным и легче усваивается.

✓ Порошок шалфея используют в маринадах к рыбе и овощам, рыбных подливах, соусах.

✓ Некоторые английские твердые сыры приправляют шалфеем.

✓ Во Франции порошок добавляют в тарелку с бульоном, омлетом, отварной рыбой и тушеной говядиной.

В Италии шалфей кладут в те блюда, где есть розмарин (см. ***Розмарин***). Используют в начинке для пиццы и пирогов.

В Китае шалфей пьют как чай или используют как добавку к зеленым сортам чая.

> Листья лекарственного шалфея отличаются сильным ароматом. Пряность используется в очень умеренных количествах.

Существуют изысканные сорта шалфея. **Шалфей ананасовый** придает блюдам фруктовый аромат. А **шалфей изящный** обладает душистым ароматом дыни.

Полезные свойства шалфея

Интересно, что медицинское, как и гастрономическое, применение шалфея имеет национальные особенности.

В Индии используют тонизирующие свойства этого растения. Во Франции оно входит в состав успокоительных сборов. В Австрии шалфей используют как фитогормон. В Германии с помощью шалфея регулируют лактацию и потоотделение.

У нас ценят шалфей за бактерицидные и вяжущие свойства, за способность тонизировать сосуды и используют при воспалениях горла, желудка, печени, почек, при кашле и даже

плохой памяти!

Шафран иранский и имеретинский (бархатцы)

Иранский шафран

Шафран – самая дорогая в мире пряность. Потому что получают ее из рылец или пестиков нежного цветка крокус. Хотя здесь важно не перепутать иранский (он же испанский) шафран с бархатцами (имеретинским шафраном), которые используются целиком. Сушеные рыльца обладают сильным изысканным ароматом, пряно-горьким вкусом и красящими свойствами.

✓ На Востоке оранжевый шафран используют, чтобы приправить и улучшить цвет рисовых блюд и бульонов.

✓ В Швеции шафраном окрашивают тесто: печенье, кексы, булочки и другое.

✓ Во Франции ароматизируют уху по-марсельски.

✓ В Испании и Италии шафран – незаменимая приправа к блюдам из морских продуктов, соусам и супам.

✓ Довольно часто с помощью шафрана подкрашивают твердые сыры, маргарины, сливочное масло.

✓ На Востоке шафран кладут в чай и кофе.

> В качестве приправы используют спиртовой настой пряности. Перед готовностью блюда в него вносят 6–7 капель настоя, растворенного в чайной ложке воды, на 1 л жидкого блюда или 1 кг продукта.

Даже в таких малых количествах иранский шафран приносит **пользу**: блюда с этой пряностью усваиваются лучше.

Шафран имеретинский, или бархатцы

Бархатцы родились в Южной Америке и прижились у нас очень давно. Однако вечная путаница в названиях растений влечет за собой несоответствие в названии пряностей. Шафран и бархатцы – разные цветы, принадлежащие к далеким друг от друга ботаническим видам. И только в России и на Кавказе пряность, получаемую из бархатцев, называют ***имеретинский шафран***. Более того, ее иногда называют ***кардобенедикт***, который лишь при хорошем воображении может напомнить бархатцы. Но отставим в сторону ботанику и посмотрим, где же с наилучшей пользой применить имеретинский шафран!

✓ **Для мяса и птицы**. Имеретинский шафран совершенно необходим в приправах, содержащих дробленый грецкий орех. В грузинской кухне с орехом готовят мясо и птицу, а норма использования шафрана при этом 1 столовая ложка на 1 кг мяса или птицы.

✓ **Салаты**. Молодые листья можно добавить в салаты, они обладают пряным перечномятным ароматом и лимонным привкусом.

✓ **Маринады**. Для маринадов годятся огрубевшие листочки.

✓ **Чай**. Горсть свежих листьев или столовая ложка высушенных листьев на 1½ горячей воды – настоять и пить теплым или холодным.

✓ **Для цвета**. Для придания бульонам и вы печке оранжевого цвета используют крепкий настой из цветков бархатцев в горячей воде.

✓ **Для украшения блюд**. Использование лепестков бархатцев для нашей кухни нетипично, но в Европе довольно часто применяют этот способ украшения горячих блюд и бутербродов.

Полезные свойства бархатцев

Бархатцы обладают успокаивающим, желчегонным, мочегонным и потогонным свойствами.

В народной медицине используются для лечения печени, почек; для нормализации обмена веществ и даже восстановления работы поджелудочной железы при сахарном диабете.

Эстрагон, или тархун. Уж или дракон?

Латинское название эстрагона довольно замысловато: «уж Артемиды», ***дранкункулус***, то есть змей

ка, которую напоминает витиеватый корешок эстрагона. В Азии дранкункулус расслышали как ***тархун***, а русская разговорная речь ловко превратила тархун в ***драгун-траву***. Что по сути означает «дракон-трава». Так греческий ужик превратился в русского дракона.

Между прочим, в России и странах бывшего Союза эстрагон нежно любили дети и взрослые как основу бодрящего напитка «Тархун», сравнения с которым не выдерживает ни одна кола. Выпьешь – и исполнишься свежей энергии.

Однако область применения высокоароматичной пряности эстрагон весьма обширна.

✓ В сушеном виде эстрагон издавна используется при мариновании томатов, грибов, при засолке огурцов и квашении капусты.

> Эстрагон – незаменимый консервант, он подавляет рост молочнокислых бактерий, помогает сохранить свежий вид консервированных овощей и улучшает аромат и вкус консервации.

✓ Эстрагон улучшает вкус любых соусов, особенно лимонного и томатного. Без него немыслим татарский соус, который подают к рыбе и запеченной свинине.

✓ Свежий эстрагон подают к ветчине, бифштексу, омлету. Поляки обязательно приправляют им окрошку (хлодник).

✓ Свежий эстрагон кладут в казахское национальное блюдо манты, паровые вареники с мясом, которые подают обычно с бульоном.

✓ Сушеным эстрагоном приправляют блюда из курицы и рыбы, супы, уху, фасоль, горох.

> Эстрагон отлично сочетается с нашей традиционной зеленью – петрушкой и укропом.

Хранение эстрагона

При температуре, близкой к 0 ˚С, свежая зелень эстрагона хорошо сохраняется в полиэтиленовом пакете.

На зиму эстрагон сушат, солят и маринуют.

При этом листья и побеги эстрагона **сушат** раздельно, и это наилучший способ хранения эстрагона, при котором не изменяются его вкусовые качества. В супермаркетах можно найти пакетики сухого эстрагона промышленного производства.

Для **засолки** зелень мелко нарезают, смешивают с солью и плотно укладывают в банки.

Чтобы **замариновать** зелень, ее моют, мелко рубят, насыпают в банки, заливают уксусом. Через неделю получают экстракт, который и добавляют в пищу.

Лечебные свойства эстрагона

✓ Эстрагон – прекрасный антисептик.

✓ Оздоровляет печень и очищает кровь, укреп ляет стенки сосудов.

✓ Возбуждает аппетит. Помогает при спастических болях в желудке. Напитки, в том числе вина, содержащие эстрагон, повышают аппетит, усиливают выделение желудочного сока.

✓ Корешки (те самые, что похожи на ужа) на стаивают, чтобы лечить зубы и десны.

✓ В китайской медицине эстрагон используют при болезнях легких, почек и при женских нарушениях.

Рецепты соусов

Барбарисовый соус для мяса

Чтобы продемонстрировать возможности ***барбариса*** самим себе, в первую очередь, попробуем приготовить отварную телятину с барбарисовогранатовой подливой.

- ½ кг молодой телятины,
- корень петрушки,
- укроп,
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала,
- по 50 г сока ягод барбариса и граната.

Отвариваем телятину на медленном огне. Бульон приправляем солью, корнем петрушки, укропом. Никаких сильных специй, вроде душистого горошка или лаврового листа не надо.

Мясо вынимаем. А бульон процеживаем и загущаем крахмалом, разведенным смесью сока барбариса и гранатовым соком. Даем соусу загустеть и подаем к нарезанным кускам телятины.

«Бешамель» к морепродуктам

Французский соус «Бешамель» на основе муки и молочных продуктов подают ко многим европейским блюдам – горячим, холодным, рыбным, овощным. Его используют как основу для других соусов. А мы приготовим «Бешамель» к морепродуктам: для крабов, устриц, омаров. А можно его подавать и к яичным блюдам – к лазанье, например. Наша главная задача задействовать ***мускатный орех, куркуму*** и другие пряности!

- 1½ стакана молока,
- маленькая луковица, нарезанная на 4 части,
- лавровый листик,
- 2 веточки тимьяна,
- веточка петрушки,
- щепотка молотого мускатного ореха,
- щепотка куркумы,
- соль и черный перец по вкусу,
- 25 г сливочного масла,
- 1–1½ столовых ложки муки.

В горячее молоко добавить лук, травы, мускатный орех, перец, соль, куркуму. На малом огне довести до кипения и сразу снять с огня. Накрыть крышкой и

оставить настаиваться не менее ½ часа. Пропустить раствор через сито.

В растопленное масло ввести муку и помешивать на малом огне 1 минуту. Снять с огня и медленно влить настой молока. Опять поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и кипятить 2 мин, постоянно помешивая.

Горчичные соусы

Любители горчицы готовят соусы, не отрываясь от газеты или деловой беседы, походя: уверенной рукой смешивают сметану, уксус, горчичную пасту и макают в эту смесь столовские пельмени. Превзойти этот демократичный рецепт почти невозможно, но мы попробуем!

К пельменям и другим мясным блюдам

- 2 столовые ложки маргарина,
- 2 столовые ложки муки,
- ½ л говяжьего бульона,
- 1–2 столовые ложки сухой горчицы,
- 1 яичный желток,
- 1 столовая ложка сметаны,
- сок 1 лимона,
- соль, сахар, зелень петрушки, укроп.

Маргарин растопить, всыпать муку и прогреть ее в кипящем маргарине до золотистого цвета, постоянно помешивая. Продолжая помешивать, добавить бульон, соль, сахар. Прокипятить. Горчицу смешать с желтком и сметаной, ввести в бульон вместе с лимонным соком.

После этого соус не кипятить, чтобы горчица не придала ему горечи и желток не свернулся. Остудить. Готовый соус посыпать мелко нарезанной зеленью.

К сельди

- 2 столовые ложки горчичной пасты,
- 1 столовая ложка сахара,
- 50 г растительного масла,
- 40 г виноградного уксуса.

В горчичную пасту ввести сахар и растительное масло. Помешивая, тонкой струйкой влить уксус.

Залить этим соусом ломтики селедки, дать настояться в прохладном месте.

К салатам

- 7 столовых ложек сухой горчицы,
- 2 столовые ложки оливкового масла,
- зубчик чеснока,
- зеленый лук,

• соль, сахар, черный перец.

Стаканом кипятка залить сухую горчицу. Добавить в нее соль, сахар, перец, влить оливковое масло. Смесь перемешать до однородной массы. Мелко покрошить в соус чеснок и лук.

Соус для картофеля и овощей

«Зубровка» для фуа-гра

Если вы любите фуа-гра (печень утки или гуся), можно приготовить соус для картофеля и других овощей с пряностью зубровка.

- ½ л телячьего бульона,
- 1 стебель травы зубровки,
- 100 г белых грибов,
- 100 г фуа-гра,
- 100 г сливочного масла,
- соль, перец.

В горячий телячий бульон добавляем нарезанные белые грибы и фуа-гра, приправляем зубровкой и варим до готовности ингредиентов. Остужаем, доводим соус до однородной массы в блендере, протираем через сито, вводим в соус масло.

Имбирные соусы и пряное масло с имбирем

Не задействовать в соусах пряные возможности ***имбирного корня*** было бы непростительной ошибкой. Мы приготовим соус к мясу или пасте, сладкий соус и ароматизируем имбирем оливковое масло.

Имбирно-томатный соус
- 5 г молотого имбиря или (1/10 пакета) имбирных хлопьев,
- 1½ кг нарезанных на 4 части помидоров,
- 1 столовая ложка нарезанных листьев мяты или петрушки,
- щепотка черного перца, соль,
- 1 или 2 столовые ложки растительного масла.

Положите имбирные хлопья и ломтики помидоров в глубокую кастрюлю с тяжелым дном и тушите с закрытой крышкой на слабом огне в течение 30 минут. Затем удалите имбирные хлопья, разомните помидоры в пюре, добавьте соль, перец, нарубленную зелень и перемешайте с маслом.

Салат с апельсиново-имбирным соусом
Для салата
- 400 г моркови,
- 1 маленький свежий огурец,
- 1 головка лука-порея,
- корень сельдерея,
- зеленый лук для украшения.

Для соуса
- Сок 1 апельсина и 1 лимона,
- 1 столовая ложка меда,
- кусочек свежего имбиря или ¼ чайной ложки молотого.

Овощи промыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Для того чтобы приготовить соус, имбирь необходимо мелко нарезать и растереть с медом. Добавить апельсиновый и лимонный сок. Все тщательно перемешать. Соусом залить овощи и отставить на 1 час. Перед тем как подать на стол, блюдо украсить зеленью.

Пряное масло с имбирем для салатов
- ½ стакана оливкового масла,

• кусочек свежего имбирного корня, величиной с грецкий орех.

Предварительно очищенный свежий корень имбиря нарезать тонкими ломтиками, положить их в небольшой ковшик или сковородку, залить маслом и нагревать на не слишком сильном огне. Когда имбирь потемнеет, снять с огня и дать остыть. Удалить кусочки имбиря (процедить или выловить вилкой).

Оливковое масло не боится нагревания. Но впрок готовить такую заправку для салатов не стоит, лучше каждый раз делать свежую.

Любимые соусы

Коричный ягодный соус

Ягодный соус подойдет к любому десерту или творогу.

- 1 кг садовых и лесных ягод (малины, черники),
- 80 г сахара,
- немного молотой корицы (порошок),
- сок одного лимона.

Для приготовления соуса необходимо смешать промытые ягоды с сахаром и дать им настояться примерно два часа. Образовавшуюся жидкость слить через дуршлаг, добавить к ней лимонный сок и корицу и довести смесь до кипения. Затем добавить в сироп ягоды и охладить.

Луковый соус из Северной Индии

Соус используют как добавку к готовящимся блюдам при тушении или как подливу к вареным бобам, овощам, мясу.

- 4 головки репчатого лука,
- полголовки чеснока,
- ½ чайной ложки имбиря,
- 2 чайные ложки куркумы,
- 1 чайная ложка зерен зеленого кардамона,
- крохотный кусочек свежего перца чили (по вкусу),
- 2 помидора или полстакана йогурта.

Пассируем лук до золотистого цвета, затем вводим другие специи. Постепенно смесь превращается в пюре. Тогда добавляем очищенные от кожуры и раздавленные помидоры (если помидоры ошпарить, шкурка снимется легко) или йогурт. Еще несколько минут на огне – и соус готов.

«Песто», итальянский соус с базиликом

Соус «Песто» используется, прежде всего, для пасты, но подойдет к рыбным и мясным блюдам.

- 50 г базилика,
- 50 г сыра «Пармезан»,
- 3 столовые ложки кедровых орешков,
- 10 мл оливкового масла,
- 2 зубчика чеснока,
- соль по вкусу.

Чеснок нарезаем крупно, «Пармезан» натираем на терке, помещаем ингредиенты в блендер и взбиваем до однородной массы. Учитывая, что сыр достаточно соленый, соль определите по вкусу, может быть, она вообще не понадобится.

Естественно, можно заменить «Пармезан» на другой твердый сыр, но и соус будет другой.

Тахинный соус для рыбы и мяса

Соус из кунжута подойдет к мясу, рыбе и вегетарианским блюдам. Для него нужен готовый ингредиент «тахинная паста» или «тахина». Ее можно купить в магазине, но готовая паста содержит консерванты. Попробуем обойтись своими силами и сначала приготовим пасту, а на ее основе какой-либо соус. Все дальнейшие варианты использования пасты будут зависеть от ваших вкусов и предпочтений. К слову, паста может стать основой и сладких соусов.

Для пасты

- 2 столовые ложки кунжута,
- ½ чайной ложки кунжутного масла,
- ¼ чайной ложки соли,
- ¼ стакана воды.

Семена кунжута растираем до однородной массы в блендере. Добавляем масло и соль, перемешиваем, подливаем немного воды, снова перемешиваем до однородной массы. Выход пасты должен составить ½ чашки, стакана.

Для соуса

- 2 зубчика чеснока, измельчить,
- ½ стакана нарезанной петрушки,
- 2 столовые ложки лимонного сока,
- ½ стакана воды (то есть в зависимости от желаемой консистенции),
- ½ стакана тахины, кунжутной пасты,
- щепотка морской соли (по вкусу).

В блендере измельчаем чеснок и петрушку, приправляем пряности солью и лимонным соком. Добавляем воду, вводим тахину и взбиваем до однородной массы.

Сельдерейная приправа на зиму

Консервированный соус с сельдереем для горячих и холодных

блюд.

- ½ кг черешков сельдерея,
- 2 кг спелых томатов,
- 1 кг баклажанов,
- 1 кг моркови,
- 1 кг болгарского сладкого перца,
- 1 стакан подсолнечного масла,
- ½ стакана соли,
- черный перец по вкусу.

Перец отчистить от плодоножки и семян, все овощи хорошо промыть, просушить салфеткой. Пропустить томаты, перец, морковь и сельдерей через мясорубку. Добавить соль, перец, ввести масло, тщательно перемешать.

Поставить на медленный огонь, помешивая, уваривать до тех пор, пока масса не уменьшится на треть заложенного объема.

Банки стерилизовать, разложить смесь по банкам и закатать крышками.